

**Ravintoa keholle, ruokaa mielelle – vertailututkimus pohjoismaisten nuorten
ruokatottumuksista kotona ja koulussa**

Kristiina Kainulainen
Kotitaloustieteen pro gradu -tutkielma
Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos
Helsingin yliopisto
Syyskuu 2009

| | | | |
|--|---|---|--|
| Tiedekunta – Fakultet – Faculty Käyttäytymistieteellinen tiedekunta | | Laitos – Institution – Department Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos | |
| Tekijä- Författare – Author Kristiina Kainulainen | | | |
| Työn nimi – Arbetets titel – Title Ravintoa keholle, ruokaa mielelle – vertailututkimus pohjoismaisten nuorten ruokatottumuksista kotona ja koulussa | | | |
| Oppiaine – Läroämne – Subject Kotitaloustiede | | | |
| Työn laji – Arbetets art – Level Pro gradu -tutkielma Ohjaaja: Päivi Palojoki | Aika–Datum–Month and year Syyskuu 2009 | Sivumäärä–Sidoantal – Number of pages 114+10 | |
| <p>Tiivistelmä □□ Referat – Abstract</p> <p><i>Tavoitteet.</i> Nuori syö päivän pääateriansa kotona ja koulussa. Kotona ja perheen kanssa syötävistä aterioista keskeisimpiä ovat aamupala ja päivällinen, jotka usein pohjoismaissa nautitaan muiden perheenjäsenten kanssa. Pohjoismaiden välillä on eroja esimerkiksi perheaterian yleisyydessä ja kouluaterian järjestämisen tavassa. Nuorten syömiseen liittyvät haasteet ovat kuitenkin kaikissa maissa yllättävän samanlaisia. Tutkielmani tarkoituksena onkin koti- ja koulunäkökulmaa vertaillen pohtia, millaisia keinoja nuorten terveellisten ruokatottumusten tukemiseen voisi olla eri pohjoismaissa. Opinnäytetyö toteutettiin osana yhteispohjoismaista projektia ja se täydentää Niemen (2009) ja Kauppisen (2009) pro gradu -tutkielmia. Tutkimuksen pääkysymyksiä on kolme:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Millaisiksi nuoret arvioivat omat ja perheensä ruokatottumukset? 2. Millaisina nuoret kokevat kodin ja koulun vaikutukset omiin ruokatottumuksiinsa? 3. Millaisina nuorten kotona ja koulussa syömisestä väliset yhteydet näyttäytyvät aineiston valossa? <p><i>Aineisto ja menetelmät.</i> Määrällinen aineisto kerättiin vuonna 2007 internetkyselynä yhdeksäsluokkalaisilta pohjoismaisilta nuorilta (N=1539). Aineisto koostui suomalaisten (N=582), norjalaisten (N=246), tanskalaisten (N=295) sekä ruotsalaisten (N=416) nuorten vastauksista. Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin koko aineistoa soveltuvien osien. Aineisto analysoitiin SPSS-ohjelmistolla keskilukujen, ristiintaulukoinnin, Pearsonin korrelaation, parillisen t-testin, Khin neliö -testin sekä yksisuuntaisen varianssianalyysin (ANOVA) avulla. Tuloksia vertailtiin maittäin ja sukupuolen mukaan.</p> <p><i>Tulokset ja johtopäätökset.</i> Tutkimuksen nuoret arvioivat omia ruokatottumuksiaan myönteisesti. Omiin ruokatottumuksiin vaikuttavien tahojen painotuksissa oli tilastollisesti merkitseviä ($p < .05$) eroja tutkittavien maiden välillä. Ruokavalintojen tekeminen koulussa koettiin helpommaksi Ruotsissa ja Suomessa eli maissa, joissa on yhteinen kouluruokailu. Näissä maissa myös niin sanotun terveellisen koululounaan syöminen oli yleisempää. Aamupalan syömisellä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys terveellisen koululounaan syömiseen kaikissa tutkituissa maissa ($p < .001$). Erot tyttöjen ja poikien välillä olivat erilaisia eri maissa. Tulokset tukivat aiempien tutkimusten tuloksia, mutta herättivät myös jatkotutkimusideoita. Terveellisten ruokatottumusten kannalta on tärkeää, että nuorten lähiympäristöt tukevat heidän mahdollisuuksiaan tehdä hyviä valintoja ja osallistua päätöksentekoprosesseihin. Pohjoismainen yhteistyö, kodin ja koulun yhteistyö sekä nuorten oman äänen huomioiminen ovat kotitalousopetuksen kehittämisen sekä tutkimuksen tulevaisuuden haasteita ja mahdollisuuksia.</p> | | | |
| Avainsanat – Nyckelord – Keywords Pohjoismaat, nuoret, terveelliset ruokatottumukset, kotona syöminen, koululounas | | | |
| Säilytyspaikka – Förvaringställe – Where deposited Helsingin yliopiston käyttäytymistieteellisen tiedekunnan kirjasto | | | |
| Muita tietoja – Övriga uppgifter – Additional information | | | |

| | | | |
|---|--|---|---|
| Tiedekunta/Osasto – Fakultet/Sektion – Faculty Faculty of behavioural Sciences | | Laitos – Institution – Department Department of Home Economics and Craft Science | |
| Tekijä – Författare – Author Kristiina Kainulainen | | | |
| Työn nimi – Arbetets titel – Title Nutrition for the body, food for the mind – A comparative study of Nordic youngsters' eating habits at home and at school | | | |
| Oppiaine – Läroämne – Subject Home economics science | | | |
| Työn laji – Arbetets art – Level Master's Thesis Instructor: Päivi Palojo | | Aika – Datum – Month and year September 2009 | Sivumäärä – Sidoantal – Number of pages 114+10 |
| Tiivistelmä □ □ Referat – Abstract | | | |
| <p><i>Aims.</i> The main meals that youngsters have during the day are eaten at home and at school. In the Nordic countries breakfast and supper are often eaten with other members of the family. The way that Nordic countries arrange the school lunch and the frequency of family meals differ between countries. However, the challenges related to eating habits of the young are surprisingly similar. The aim of this study is to discuss how the Nordic countries could support youngsters' healthy eating habits. This study was carried out as a part of a Nordic research project and it completed the work done by Kauppinen (2009) and Niemi (2009) in their Master's Theses. The research questions are:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. How do the youngsters evaluate their own eating habits and those of their family? 2. How do the youngsters evaluate the influence of home, family and school on their own eating habits? 3. What kind of relationship exists between eating at home and at school according to the data? <p><i>Data and methods.</i> A quantitative internet-based survey was used to collect data (N=1539) on the 9th graders conceptions and understandings. The survey consisted of respondents from Finland (N=586), Sweden (N=427), Denmark (N=295) and Norway (N=246). In this study the whole data to the appropriate extent was analyzed. The analysis was done with the SPSS-software and included examination of means, standard deviations, cross-tabulations, Pearson's correlations, Chi-squared -tests, t-tests and one-way analysis of variance (ANOVA). The results were compared between the countries and between sexes.</p> <p><i>Results and discussion.</i> The studied youngsters evaluated their own eating habits positively. There were statistically significant differences ($p < .05$) between countries concerning the people who influence the youngsters' healthy eating habits. Youngsters from Finland and Sweden considered making healthy choices at school easier than those from Denmark and Norway. Also eating a so called healthy lunch at school was more common in Finland and in Sweden. Eating breakfast and eating a healthy meal at school had a statistically significant interconnection ($p < .001$). The differences between sexes were not equal between the countries. The results supported those from previous studies, but also raised ideas for further study. Youngsters' near environments should support their possibilities to make healthy choices and to participate to the decision making process. Co-operation between the Nordic countries and between the home and the school is important. Listening to the youngsters' own voice is a challenge and a possibility for developing both home economics education and research in this area.</p> | | | |
| Avainsanat – Nyckelord – Keywords Nordic countries, youngsters, healthy eating habits, eating at home, school meals | | | |
| Säilytyspaikka – Förvaringställe – Where deposited The University of Helsinki, the Library of the Behavioural Sciences | | | |
| Muita tietoja – Övriga uppgifter – Additional information | | | |

SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| 1 JOHDANTO | 1 |
| 1.1 Tutkimuksen lähtökohdat | 1 |
| 1.2 Tutkimuksen näkökulma ja tutkimusraportin rakenne | 3 |
| 2 POHJOISMAISEN NUOREN RUOAN VALINTA | 6 |
| 2.1 Kansalaisuus ja ruokakulttuuri ruokatapojen taustalla | 6 |
| 2.2 Biologisia ja kulttuurisia näkökulmia terveelliseen syömiseen | 9 |
| 2.3 Ruoan valinta osana nuoren sosiaalista ja persoonallista identiteettiä | 12 |
| 3 KOULURUOKAILUN JA RUOKAAN LIITTYVÄN OPPIMISEN POHJOISMAISIA LÄHTÖKOHTIA | 17 |
| 3.1 Kouluruokailun taustat neljässä eri pohjoismaassa | 17 |
| 3.2 Tanska-Norja vs. Suomi-Ruotsi: kaksi kouluruokailumallia vertailussa | 20 |
| 3.3 Koulu syömiseen ja ruoan valintaan liittyvänä oppimisympäristönä | 22 |
| 4 KODIN ROOLI KASVATTAVANA, SOSIAALISTAVANA JA RUOKAKOKEMUKSIA TARJOAVANA YMPÄRISTÖNÄ | 25 |
| 4.1 Henkilökohtainen ruokahistoria nuoren makumieltymysten taustalla | 25 |
| 4.2 Perheateriat ja aamupala pohjoismaisen nuoren ruokatottumusten kuvaajina | 28 |
| 4.3 Koti terveellisiin ruokatottumuksiin kannustavana arkiympäristönä | 32 |
| 5 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA NIIDEN YHTEYS KÄYTETTÄVÄÄN AINEISTOON | 36 |
| 6 MENETELMÄ JA AINEISTO | 40 |
| 6.1 Tutkimuksessa käytetty internetkyselylomake aineiston keruumenetelmänä | 40 |
| 6.2 Aineiston tarkistus ja eri maiden aineistojen yhdistäminen | 42 |
| 6.3 Aineiston analyysin vaiheet | 43 |
| 6.3.1 Aineiston tarkastelu suoran jakauman | 44 |
| 6.3.2 Muuttujaryhmien välisten erojen testaus valitulla tilastollisen merkitsevyyden tasolla | 45 |

| | |
|---|-----|
| 7 TUTKIMUSTULOKSET | 52 |
| 7.1 Otoksen ikä- ja sukupuolijakauma | 52 |
| 7.2 Nuorten käsitykset omista ja perheensä ruokatottumuksista..... | 53 |
| 7.2.1 Omien ruokatottumusten terveellisyys | 53 |
| 7.2.2 Perheen ruokatottumukset | 56 |
| 7.3 Nuorten kokemukset kodin ja koulun vaikutuksista ruokatottumuksiin | 57 |
| 7.3.1 Terveellisiin ruokatottumuksiin vaikuttavat tahot kotona ja koulussa..... | 57 |
| 7.3.2 Terveellisten ruokavalintojen tekeminen koulussa..... | 66 |
| 7.4 Kotona ja koulussa syömisen väliset yhteydet | 67 |
| 7.4.1 Nuorten ruokatottumukset kotona | 68 |
| 7.4.2 Nuorten ruokatottumukset koulussa | 73 |
| 7.4.3 Kotona ja koulussa syömisen väliset yhteydet | 78 |
| 8 TULOSTEN KOKOAVAA TARKASTELUA | 84 |
| 9 MÄÄRÄLLISEN TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS | 93 |
| 9.1 Tutkimuksen validiteetti..... | 93 |
| 9.2 Tutkimuksen reliabiliteetti | 96 |
| 10 POHDINTA | 98 |
| 10.1 Ajatuksia nuorten kouluruokailun sekä ruokaan liittyvän oppimisen ja kasvatustyön kehittämiseksi | 98 |
| 10.2 Tutkimustyön tulevaisuuden haasteita ja mahdollisuuksia nuorten ruokatottumusten näkökulmasta..... | 101 |
| 10.3 Neljä keinoa pohjoismaisten nuorten ruokatottumusten tukemiseksi | 102 |
| LÄHTEET | 104 |
| LIITTEET | 115 |
| Liite 1: Internetkyselylomake | 115 |
| Liite 2: Testimuuttujien normaalijakautuneisuuden testaus | 124 |

KUVIOT

KUVIO 1. TUTKIMUKSEN NÄKÖKULMA, KESKEISET KÄSITTEET JA TAVOITE 5

KUVIO 2. VÄITTÄMÄÄN 'SYÖN USEIN AAMUPALAA KOTONA' VASTAUSTEN

PROSENTUAALINEN JAKAUTUMINEN MAITTAIN "TERVEELLISEN" KOULULOUNAAN

SYÖVILLÄ NUORILLA 81

KUVIO 3. VÄITTÄMÄÄN 'SYÖN USEIN AAMUPALAA KOTONA' VASTAUSTEN

PROSENTUAALINEN JAKAUTUMINEN MAITTAIN "EPÄTERVEELLISEN" KOULULOUNAAN

SYÖVILLÄ NUORILLA 82

TAULUKOT

| | |
|--|----|
| TAULUKKO 1. TUTKIMUSKYSYMYKSET JA NIITÄ VASTAAVAT KYSELYLOMAKKEEN | |
| KYSYMYKSET | 38 |
| TAULUKKO 2. AINEISTON TARKISTUSVAIHEESSA AINEISTOLLE TEHDYT KORJAUKSET | 43 |
| TAULUKKO 3. ANALYYSIMENETELMÄT JA NIITÄ VASTAAVAT KYSYMYKSET | |
| KYSELYLOMAKKEESSA TUTKIMUSONGELMITTAIN | 47 |
| TAULUKKO 4. AINEISTON SUKUPUOLIJAKAUMA | 52 |
| TAULUKKO 5. OMIEN RUOKATOTTUMUSTEN KOKEMINEN TERVEELLISEKSI MAITTAIN | 53 |
| TAULUKKO 6. NUORTEN KOKEMUS OMIEN RUOKATOTTUMUSTEN PARANTAMISEN TARPEESTA | 55 |
| TAULUKKO 7. NUORTEN KOKEMUS PERHEEN RUOKATOTTUMUSTEN PARANTAMISEN | |
| TARPEESTA | 56 |
| TAULUKKO 8. PERHEENJÄSENTEN VAIKUTUS OMIIN RUOKATOTTUMUKSIIN | 58 |
| TAULUKKO 9. KOULUN VAIKUTUS OMIIN RUOKATOTTUMUKSIIN | 58 |
| TAULUKKO 10. KOTI- JA KOULUMUUTTUJILLE MAITTAIN TEHTYJEN PARITTOMIEN T- TESTIEN TILASTOLLISESTI MERKITSEVÄT TULOKSET | 60 |
| TAULUKKO 11. YKSISUUNTAINEN VARIANSSIANALYYSI (ANOVA) MAIDEN VÄLISILLE EROILLE PERHEESEEN JA KOULUUN LIITTYVISSÄ VÄITÄMISSÄ | 62 |
| TAULUKKO 12. TERVEELLISTEN RUOKAVALINTOJEN TEKEMINEN KOULUSSA | 66 |
| TAULUKKO 13. NUORTEN RUOKATOTTUMUKSET KOTONA | 68 |
| TAULUKKO 14. NUORTEN KOTONA RUOKAILUUN LIITTYVILLE MUUTTUJILLE TEHTYJEN PARITTOMIEN T-TESTIEN TILASTOLLISESTI MERKITSEVÄT TULOKSET MAITTAIN | 69 |
| TAULUKKO 15. YKSISUUNTAINEN VARIANSSIANALYYSI (ANOVA) NUORTEN KOTONA RUOKAILUN JA RUUASTA PUHUMISEN MAIDEN VÄLISTEN EROJEN TESTAAMISEKSI | 70 |
| TAULUKKO 16. KOTONA SYÖMISEEN LIITTYVIEN VÄITÄMIEN YHTEYDET PEARSONIN KORRELAATIOKERTOIMEN MUKAAN | 72 |
| TAULUKKO 17. NUORTEN RUOKATOTTUMUKSET KOULUPÄIVÄN AIKANA | 74 |
| TAULUKKO 18. KHIN NELIÖ -TESTI KOLULOUNAAN JA MAAN YHTEYDESTÄ | 75 |
| TAULUKKO 19. KHIN NELIÖ -TESTI SUKUPUOLEN JA KOULULOUNAAN YHTEYDESTÄ MAITTAIN | 75 |
| TAULUKKO 20. KHIN NELIÖ -TESTI KOTONA JA KOULUSSA SYÖMISEN YHTEYDESTÄ MAITTAIN. | 79 |
| TAULUKKO 21. KHIN NELIÖ -TESTI KOTONA JA KOULUSSA SYÖMISEN YHTEYDESTÄ SUKUPUOLEN MUKAAN | 82 |
| TAULUKKO 22. YHTEENVETO SUKUPUOLTEN JA MAIDEN VÄLISISTÄ EROISTA | 84 |

1 JOHDANTO

1.1 Tutkimuksen lähtökohdat

Nuori syö päivän pääateriansa kotona ja koulussa. Kotona syötävistä aterioista keskeisimpiä ovat aamupala ja päivällinen, jotka usein pohjoismaissa nautitaan muiden perheenjäsenten kanssa. Perheaterioiden yleisyydessä on kuitenkin eroja maiden välillä. Myös kouluruokailun järjestämisen tapa on erilainen eri maissa: Ruotsissa ja Suomessa nuoret saavat ilmaisen lounaan koulupäivän aikana. Norjassa ja Tanskassa nuoret puolestaan nauttivat lounaaksi kotona valmistetut eväät. Lopulta nuori tekee itse valinnan sen suhteen mitä hän syö tai jättää syömättä.

Pohjoismaisten nuorten syömien aterioiden eroista huolimatta nuorten syömiseen liittyvät haasteet ovat kaikissa maissa samanlaisia. Tutkielmani tavoitteena onkin koti- ja koulunäkökulmaa vertaillen pohtia, millaisia keinoja nuorten terveellisten ruokatottumusten tukemiseen voisi olla eri pohjoismaissa. Tutkielmassani hyödynnän soveltuvien osin pohjoismaissa vuonna 2007 kerättyä kvantitatiivista aineistoa (N=1539) (Palojoki, 2008, Internet), jonka Suomessa kerättyä osuutta on aikaisemmin hyödynnetty kahdessa pro gradu -tutkielmassa (Niemi, 2009; Kauppinen, 2009). Tämä tutkielma täydentää Niemen (2009) ja Kauppinen (2009) tutkielmia tuoden voimakkaammin mukaan myös kouluruokailun ja kodin merkityksen sekä nostaen näkökulman pohjoismaisen vertailun tasolle.

Nuoren ruoanvalinta on monimutkainen ilmiö, johon vaikuttavat esimerkiksi historia, kulttuuri, yhteiskunnan kehitys ja nuoren lähiympäristö. Toveripiirin merkitys korostuu nuoruudessa, mutta myös kodin ja koulun merkitys nuorten ruokatottumusten tukijoina on tullut esille useissa tutkimuksissa (mm. van der Horst ym. 2007; Kubik, Lytle, Hannan, Perry & Story, 2003; Neumark-Sztainer, 2006; Stevenson, Doherty, Barnett,

Moldoon, Trew, 2007; Story, Neumark-Sztainer & French, 2002). Kotona ja koulussa tarjottavat ateriat ovat jatkuvasti esillä myös mediassa. Juuri nyt ajankohtaisia keskustelunaiheita ovat esimerkiksi koulussa tarjottavan ruoan laatu ja kouluruokailuun käytettävät määrärahat (mm. Finfood - Suomen ruokatieto ry, Internetsivut, 2009; Dagens nyheter -lehti, 2009, Internetsivut).

Arkisissa ruoan valintatilanteissa korostuvat terveellisuuden ja faktatiedon sijaan makumieltymykset, tuttuus ja helppous (Palojoki, 2003b, s. 114). Ruoan valintaan liittyy aina myös arvoja ja tunteita, joita ei voi jättää huomioimatta pohdittaessa ruoan merkitystä nuoren elämässä. Syömisen sosiaalisen ja emotionaalisen ulottuvuuden näkökulmasta onkin mielenkiintoista, että julkisessa ravitsemusneuvonnassa ja ravitsemusneuvottelukunnan mietinnöissä terveyden ja ravinnon yhteys on perinteisesti korostunut sosiaalisten, kulttuuristen ja nautinnollisten ulottuvuuksien jäädessä taustalle (Mäkelä, 2000b, ss. 18–19). Valistuskampanjoiden hyvistä vaikutuksista ruokavalion laatuun on toki paljon näyttöä. Tuoreissa tutkimuksissa näkyy kuitenkin myös se, ettei nuorten lihavuus suinkaan ole katoava ongelma, päinvastoin (ks. esim. Currie, Samdal, Boyce & Smith, 2002; Kautiainen, 2005).

Tämän päivän nuori kohtaa päivittäisissä ruokailutilanteissaan monenlaisia ristiriitoja. Kaupallisuus, brändit, pikaruokaravintolat, mainokset ja internet näkyvät konkreettisesti osana nuorten arkipäivää ja ruokamaisemaa (Johansson ym. 2006, Internet). Rungas tarjonta lisää vapautta valita, mutta valinnanvara saattaa aiheuttaa myös ahdistusta ja epävarmuutta. Monimutkaisissa valintatilanteissa yksinkertaistettu jaottelu niin sanottuun terveelliseen ja epäterveelliseen ruokaan voi olla avuksi. Toisaalta hyvän ja pahan asettaminen jyrkästi vastakkain saattaa hämärtää ruokavalion kokonaiskuvaa ja johtaa äärimmillään jopa häiriöityneeseen syömiskäyttäytymiseen.

Ulkoa opetellut terveyshokemat ovat merkityksettömiä, jos aamupala käytännössä jää syömättä tai koululounaan tilalla syödään makeisia. Itsenäistyvät nuoret tarvitsevatkin jäykkien ja yksioikoisten ohjeiden sijaan joustavia välineitä oman kriittisen ajattelunsa tueksi. Koti ja perhe tarjoavat parhaimmillaan mahdollisuuden tällaisten taitojen itsenäiseen ja vastuulliseen opetteluun konkreettisissa, nuoren elämää ja kokemusmaailmaa lähellä olevissa tilanteissa. Myös peruskoulun

ravitsemuskasvatuksessa tulisi huomioida nuoren oma näkökulma ja keskittyä kokonaisuuksien hahmottamiseen sirpaletiedon jakamisen sijaan (Palojoki, 2003b, ss. 128–130). Kouluympäristö tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia luovaan, ruokaan liittyvään oppimiseen myös oppituntien ulkopuolella.

1.2 Tutkimuksen näkökulma ja tutkimusraportin rakenne

Ruokaan ja syömiseen liittyvät käsitteet saavat usein arkipuheessa erilaisia merkityksiä kuin tieteellisissä yhteyksissä. Tieteellisissä teksteissäkään käsitteiden käyttö ei ole aina yhdenmukaista. Käsitteiden täsmällinen määrittely on välttämätöntä erityisesti silloin, kun tutkimusasetelma on kotitaloustieteelle tyypillisesti laaja-alainen, monitieteinen ja soveltava.

Tässä tutkimuksessa ruokakulttuurin ja kansalaisuuden käsitteet toimivat pohjoismaisen vertailun taustana. Tutkimuksen keskipisteessä olevaa nuorta ja hänen syömiään aterioita tarkastelen tätä yhteiskunnallista ja kulttuurista taustaa vasten (ks. luvut 2.1, 3.1). Kulttuurisin sekä kansallisin arvoin ja symbolimerkityksin värittyneestä syömisestä käytän jatkossa käsitettä *ruokatavat*. Yhteiskunnan kehityksen sekä perinteisten, ruokaan liittyvien käsitysten kautta yksilön ruokatavoissa yhdistyvät historia ja nykyisyys.

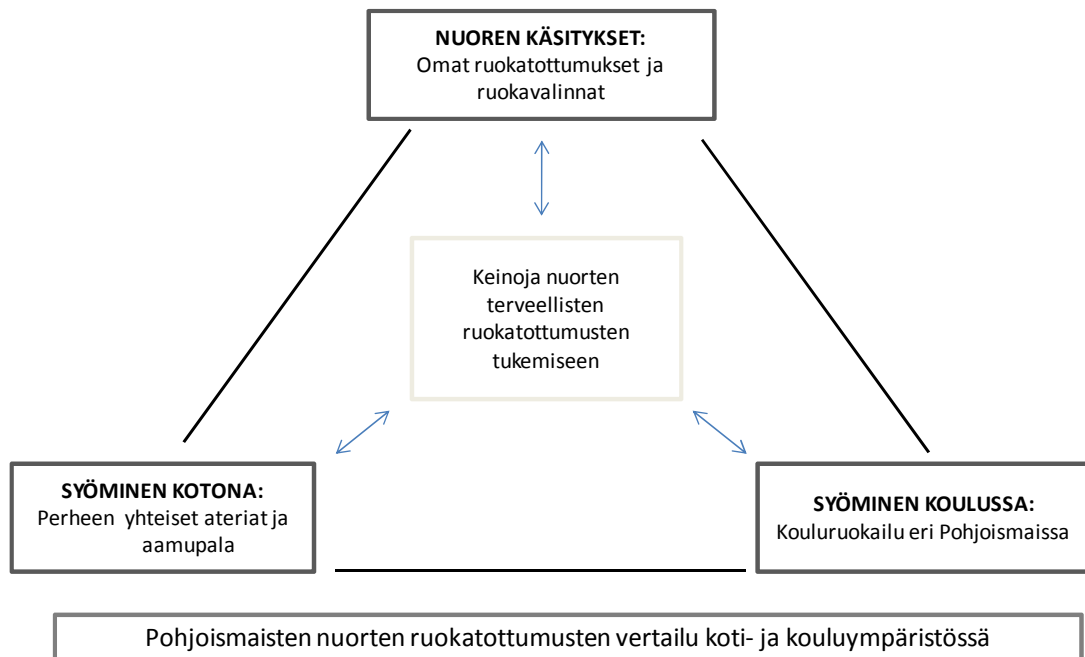
Tänä päivänä yksilön tutuksi ja turvalliseksi kokema ruoka määrittyy yhä voimakkaammin henkilökohtaisen ruokahistorian mukaan (ks. luku 4.1). Henkilökohtaisen kokemuksen kautta ruokaan liittyvät merkitykset muotoutuvat yksilön omaisuudeksi. Käytän jatkossa *ruokatottumusten* käsitettä kuvaamaan niitä tottumuksia, jotka saavat henkilökohtaisia merkityksiä muokkautuksessaan arkielämän mukaisiksi, joustaviksi ja rutiininomaisiksi toiminnoiksi.

Yksilöllisten ruokatottumusten painottumisen ja valinnanvaran kasvun myötä korostuvat myös yksilön vapaus ja vastuu omasta syömisestään. Valitseminen tai valitsematta jättäminen muuttuvat näin nuoren sosiaalisen ja persoonallisen identiteetin

rakentamisen välineiksi (ks. luku 2.3). Tarkoitukseni ei ole käsitellä yksilön psykologisen kehityksen ja käyttäytymisen välistä suhdetta tyhjentävästi; kehityspsykologinen näkökulma toimii tässä tutkimuksessa yksilön identiteetin muotoutumisen sekä identiteettiin liittyvien käsitteiden määrittelyn tukena. *Ruokavalintojen* tekemistä tarkastelen ennen kaikkea yksilön henkilökohtaisten käsitysten ja kokemusten näkökulmasta. Ymmärrän nuorten ruokavalinnat Eldridgen ja Murcottin (2000, s. 38–39) tapaan toimintana, joka on sidoksissa myös niihin sosiaalisiin yhteisöihin ja instituutioihin, joihin osallistumisen kautta syöminen on tietyllä tavalla aikaan ja fyysiseen ympäristöön nähden järjestäytynyt. Koti, perhe ja koulu ovat ystävien ja harrastustoiminnan ohella osa nuoren sosiaalisia verkostoja. Nuorelle koti ja koulu toimivat sekä henkilökohtaisten kokemusten välittäjinä että sosiaalisen vuorovaikutuksen ja uuden oppimisen mahdollistavina ympäristöinä (ks. luvut 3.3 ja 4.3).

Syömisestä symbolisten ja sosiaalisten merkitysten sekä ympäristön asettamien reunaehtojen lisäksi nuorten ruokatottumusten tarkastelussa on huomioitava myös biologinen näkökulma, yksilön ruumis, jossa ”ruokavalio, sosiaaliset instituutiot, yksilön kokemukset ja toiminta kohtaavat” (Kristensen & Holm, 2006, s. 171; ks. luku 2.2). Tämän tutkimuksen painopiste on kuitenkin ravitsemuksellisen ja fysiologisen näkökulman sijaan nuoren ruokasuhteen pohtimisessa. Tarkoitukseni ei ole määritellä sitä, mitä tutkimukseen osallistuneiden nuorten mielestä on ’terveellinen ruoka’, vaan keskityn tarkastelemaan nuorten *käsityksiä* omien ruokatottumusten terveellisyydestä ja *kokemusta* niiden muuttamisen tarpeesta. Yksilön kokemus muutoksen tarpeesta ja kokemukset omista vaikutusmahdollisuuksista ovat välttämättömiä pysyvien muutosten lähtökohtia.

Kirjallisuuskatsauksen kussakin pääluvussa edetään historiallisten, yhteiskunnallisten ja kulttuuristen taustojen kautta tutkimuksen näkökulman ytimeen eli tämän päivän pohjoismaisen nuoren ruokatottumuksiin ja hänen kohtaamiinsa konkreettisiin ruoan valintatilanteisiin erityisesti koti- ja kouluympäristössä. Seuraava kuvio (Kuvio 1.) kokoo tämän tutkimuksen näkökulman, keskeiset käsitteet ja tavoitteen. Tarkemmat tutkimuskysymykset on esitelty luvussa 5.



Kuvio 1. Tutkimuksen näkökulma, keskeiset käsitteet ja tavoite

Nuorten ruokavalion ravitsemuksellista laatua, heidän käsityksiään omista ruokatottumuksistaan sekä ympäristötekijöiden ja nuorten ruokatottumusten välisiä yhteyksiä on tutkittu paljon. Nuoren lähiympäristöjen välisiä yhteyksiä vertailevia tutkimuksia on kuitenkin niukasti. Tässä tutkielmassa vertailen nuorten käsityksiä ja ruokatottumuksia koti- ja koulunäkökulmasta pohjoismaiset taustat huomioiden. Pohjoismaihin kuuluvat Tanska, Suomi, Ruotsi, Norja ja Islanti, mutta tutkimuksessa keskitytään Islantilaisen aineiston puuttumisen vuoksi neljän ensimmäisen maan tarkasteluun.

Tutkimusraportin luvuissa 6–8 on tarkemmin kuvattu tutkimuksen toteutusta sekä tutkimustuloksia. Luotettavuustarkastelun yhteydessä (luku 9) tarkastelen kriittisesti tulkintojen ja johtopäätösten tekemisen haasteita tässä tutkimuksessa. Lopuksi luvussa 10 nostan esiin tutkimusprosessin aikana heränneitä näkökulmia sekä jatkotutkimusideoita.

2 POHJOISMAISEN NUOREN RUOAN VALINTA

Nuoren suhde ruokaan on kytkeytynyt sekä persoonallisen identiteetin rakentamiseen, että toimintaan osana järjestäytynyttä yhteiskuntaa. Tässä luvussa tarkastelen pohjoismaisen nuoren ruoanvalintaa sekä kansallisia ja ruokakulttuuriin liittyviä taustoja vasten että suhteessa yksilön henkilökohtaisiin, ruokaan liittyviin käsityksiin. Näitä teemoja pohdin ajankohtaisten pohjoismaisten vertailututkimusten lisäksi myös ruokasosiologisen tutkimuksen valossa.

2.1 Kansalaisuus ja ruokakulttuuri ruokatapojen taustalla

Kulttuurien ja identiteettien analyysissä on huomioitava kulttuurin sisäiset valtasuhteet, yhteisöjen väliset vuorovaikutussuhteet sekä tutkittavan ilmiön historiallinen konteksti (Yuval-Davis, 2001, s. 68). Yhteiskunnallisen kehityksen huomioiminen myös ruokaan liittyvien ilmiöiden tulkinnassa auttaa pääsemään yhteisöjen kokemusten, ihmisten välisen vuorovaikutuksen ja yksilön toiminnan taustalla olevien kulttuuristen symbolimerkitysten äärelle. Näin pohjoismaisuuden idea ja pohjoismaisten kansallisvaltioiden syntytaustat voidaan nähdä modernien pohjoismaisten ruokakulttuurien sekä ruoan valintaan liittyvien ilmiöiden ymmärtämisen välineinä.

1900-luvun alun pohjoismaisessa ilmapiirissä painottuivat yksilösuuntautunut protestanttinen vastuuntunto ja etiikka. Pohjoismaisten valtioiden itsenäistyminen ja kansallinen herääminen on ollut myös agraaristen elementtien värittämää. Muun muassa näistä syistä on pohjoismaisen modernisaation kehitys sekä vapauden, tasa-arvon ja absolutismin välisen jännitteen purkautuminen historialtaan erilainen, kuin esimerkiksi Venäjällä, Ranskassa, Britanniassa, Saksassa tai Yhdysvalloissa. Tältä historialliselta pohjalta on kehittynyt yksilön vapauden ja vastuun sekä pohjoismaisen (sosiaali)demokratian ja hyvinvointiyhteiskunnan idea. (Sørensen & Stråth, 1997, ss. 1–5, 22–23.) Valtion rooli kaikkien kansalaistensa hyvinvoinnin turvaajana koetaan pohjoismaissa yhä vahvana. (Kjærnes, Ekström, Gronow, Holm & Mäkelä, 2001, ss. 22, 37.)

Yhteiskunta luo jäsentensä toiminnalle puitteet lainsäädännön ja esimerkiksi ruoan jakelua, tuotantoa ja laatua koskevien säädösten kautta. Kansalaisuus vaikuttaa yksilön ruokavalintoihin myös kulttuuristen arvojen ja normien välityksellä. Kulttuuriympäristö vaikuttaa siihen, miten ruoka-aineita yhdistellään ruokalajeiksi, aterioiksi ja miten niistä muotoutuu kulttuurille tyypillinen ruokarytmi (Prättälä, 2000, s. 191; ks. myös Fieldhouse, 1995, ss. 6, 30–31; Mäkelä, 2002, s. 11). Sosiaalisten merkitystensä kautta ateriamallien koetaan olevan osa kansallista kulttuuria (Kristensen & Holm, 2006, s. 153). Kulttuuriset diskurssit kuten etniset stereotypiat havainnollistavat muista erottautumista ja kulttuurisen yhteenkuuvuden tuottamista (Yuval-Davis, 2001, s. 60). Kansalaisuuden tapaan myös yhteisen ruokakulttuurin luomisen taustalla on ajatus kollektiivisesti yhtenäisestä tavasta syödä.

Maantieteelliset olosuhteet luovat pohjan tietynlaisille elintarvikevalikoimille ja sitä kautta puitteet myös ruokakulttuurien ja ruokatapojen muotoutumiselle. Maantieteelliset alueet ja kansakuntien historia ovat aikaisemmin voimakkaasti vaikuttaneet siihen, mikä ruokakulttuurissa on hyväksyttyä ja ruoaksi kelpaavaa. Ruokakulttuurit seuraavatkin usein kansallisia rajoja (Kjærnes ym. 2001, s. 43). Prättälän (2000, s. 192) mukaan pohjoismaisten aterioiden perinteinen rytmittyminen pohjautuu työpävän rytmittymiseen agraarissa yhteiskunnassa toisen maailmansodan aikaan. Eri maiden välisten eroavaisuuksien taustalla ovat kunkin yhteiskunnan ja kulttuurin erityispiirteet.

Muutokset ympäristössä ja olosuhteissa ovat aiheuttaneet muutoksia pohjoismaiseen ateriarytmiin ja tarjottaviin ruoka-aineisiin. Historiallisissa tutkimuksissa on selvästi nähtävissä ruokailurytmin muutos viiden aterian rytmistä kolmen aterian rytmiin. Ruokakulttuurin urbanisoitumisen myötä lämpimien aterioiden määrä on vähentynyt ja ateriat ovat monimuotoistuneet. Myös sosioekonomiset erot käytetyissä ruoka-aineissa ovat pohjoismaissa pienentyneet viimeisten sadan vuoden aikana. (ks. esim. Gronow & Jääskeläinen, 2001, s. 117; Mäkelä, 2000a, s. 10; Prättälä 1999, Internet; Prättälä, 2000, ss. 198–200.) Se, että erot ateriarytmissä ovat pohjoismaiden välillä lopulta melko pieniä, kertoo Prättälän (2000, ss. 198–200) mukaan ruokatottumusten muutoksen hitaudesta ja muutosten näennäisestä sattumavaraisuudesta. Yksilöiden ruokavalinnat saattavat tänä päivänä suurestikin erota toisistaan, mutta väestötason muutokset tapahtuvat paljon hitaammin.

Moderneista ruokatottumuksista puhuttaessa viitataan yleensä ruokatottumusten epämuodollisuuteen, avoimuuteen, yksilöllistymiseen ja pirstaloitumiseen. Moderni asetetaan tällaisissa luonnehdinnoissa vastakkain perinteisten ruokatottumusten kanssa eli syömisen strukturoituneisuuden, sosiaalisen ulottuvuuden sekä yleisesti tunnetun ja tutun kanssa. (Mäkelä, 2002, ss. 16–18; ks. myös Bjørkum, Kjærnes, & Guzman, 2000, ss. 32–33.) Tämän päivän pohjoismaiset ruokatottumukset edustavat toisaalta hyvin säännönmukaista ja toisaalta hyvinkin joustavaa ja modernia tapaa ruokailla. Vaikka yleistysten ja kategorisointien tekeminen tänä päivänä on yhä vaikeampaa, on joitakin eroja ja yhtäläisyyksiä pohjoismaiden väliltä silti löydettävissä. Esimerkiksi aamupalalla syödään kaikissa maissa hyvin samantyyppisiä ruoka-aineita. Lounas puolestaan on hyvä esimerkki maiden välisistä eroista: Norjassa ja Tanskassa lounas pohjautuu usein kylmille voileiville, kun taas Suomessa ja Ruotsissa lounas on tyypillisesti lämmin ateria. Ruokamallien muutokset ovat olleet pohjoismaissa kulttuurisesta muutoksesta huolimatta yllättävän maltillisia. (Kjærnes ym. 2001, ss. 36, 43; Mäkelä, 2002, ss. 157–58; Prättälä, 2000, ss. 191–200.)

Nuorten ruokatottumuksille on tyypillistä, että arvot ja todelliset ruokavalinnat eroavat toisistaan. Esimerkiksi Bjørkumin ym. (2000, Internet, ss. 16, 21) norjalaisnuoria koskevassa tutkimuksessa nuorten ruokaan liittyvät arvot eivät suoraan olleet johdettavissa moderneista ruokaan liittyvistä arvoista, vaikka heidän syömänsä ruokat kuvastivat modernia, nopeutta ja yksinkertaisuutta korostavaa elämäntyyliä. Myös suomalaisen ruokakulttuurin merkityksiä pohtineen Kanténin (2009, ss. 8–9) mukaan nuoret eivät välttämättä koe perinteistä kansallista ruokakulttuuria omakseen, vaikka usein kuvaavatkin oikeanlaista tapaa syödä kansallisten perinteiden kautta. Muun muassa Yuval-Davis (2001, s. 60) onkin esittänyt, että historiallisesta muutoksesta huolimatta säilyneet kulttuuriset toimintatavat saattavat säilyä symbolimerkitystensä kautta, vaikka niitä ei enää käytännössä uusinnettaisi.

Syömisen järjestäytyneisyys auttaa hahmottamaan maailmankuvaa ja hallitsemaan elämää (Mäkelä, 2000a, s. 16). Kulttuurien kategoriat ja normit toimivat eräänlaisena turvallisuuden tunnetta tuovana karttana tai ohjeistona, johon nojautuen yksilön on helpompi selvitä ristiriitaisista valintatilanteista. Ruokaan liittyvien pelkojen ja epävarmuuden keskellä kansalaisuuden kokeminen ja perinteiset ruokakulttuurit voivat

olla keino ankkuroitua pirstaloituvassa maailmassa. ”Kotimainen” ja ”perinteinen” ruoka merkitseekin kuluttajille usein ”turvallisuutta” ja ”puhtautta” (Järvelä & Mäkelä, 2005, s. 140). Sørensenin ja Stråthin (1997, s. 20) mukaan globalisaation ja etnisten vaikutteiden sekoittumisen myötä yhtenäisen pohjoismaalaisuuden idea on kuitenkin menettänyt merkitystään. Myös kansallisen identiteetin merkitys voidaan tämän päivän pohjoismaisen nuoren ruokatottumusten kannalta asettaa kyseenalaiseksi. Ehkä yhdistyvän Euroopan ja globaalin maailmantalouden aikakautena olisikin aiheellisempaa puhua eurooppalaisuudesta tai jopa maailmankansalaisuudesta.

Ruokatottumusten yksilöllistymisestä ja vaikutteiden sekoittumisesta huolimatta synnynnäinen kansalaisuus vaikuttaa väistämättä yksilön tapaan tarkastella maailmaa. Kansalaisuuden myötä pohjoismaiset nuoret kasvavat osaksi kulttuurisia perinteitä, normeja ja tapaa hahmottaa sekä kategorisoida ympäröivä todellisuus. Etnisyyttä tai ruokakulttuuria ei kuitenkaan voida tarkastella staattisina käsitteinä. Kulttuurien välisiä yhteyksiä pohtineet Cassidy (1994, s. 193) ja Prättälä (1989, ss. 17, 19) muistuttavatkin, että kansalaisuuteen tai ateriamalleihin perustuvat vertailut yksilöiden tai ryhmien kesken on tehtävä tämä yleistettävyyden haaste huomioiden.

2.2 Biologisia ja kulttuurisia näkökulmia terveelliseen syömiseen

Riittävä energia ja oikeanlainen ravinto ovat kehon toiminnan ja kasvun edellytyksiä. Ravitsemuksellinen näkökulma nuoren ruokatottumuksista keskusteltaessa on ajankohtainen, sillä lihavuudesta, tyypin 2 diabeteksesta ja sydän- ja verisuonisairauksista on tullut yhä nuorempien ikäryhmien ongelma. Näiden muutosten syiksi on nostettu nuorten liian vähäinen liikunta ja epäterveelliset ruokatottumukset. (Currie, ym. 2002, s. 93; Kautiainen, 2005, s. 7.) Ruoka on kuitenkin muutakin kuin ravintoa ja energiaa.

Muuttuessaan välikappaleeksi kehon ja mielen välille ruoka saa psykologisia ja emotionaalisia merkityksiä. Kristensen ja Holm (2006, ss. 155–156) näkevät ruumiin tarpeet ja mielen halut Crossleyn (1995) teoriaan nojautuen saman ilmiön kahtena

kääntöpuolena. Yhdysvaltalaisnuorten lohturuokiin liittämiä tunteita tutkineet Locher, Yoels, Mauer ja Ells (2005, s. 276) korostavat lisäksi, että tunteiden näkökulma on tärkeä pyrittäessä löytämään keinoja ylipainoon ja syömishäiriöihin liittyvien kroonisten sairauksien ennaltaehkäisyyn. Tunteet ruokavalintojen taustalla on näkökulmana tärkeä siitä huolimatta, etteivät kaikki tutkimustulokset tue nuorten ruokakäyttäytymisen, stressaantuneisuuden ja muun terveystietäytymisen välisiä yhteyksiä (mm. van Kooten, de Ridder, Vollebergh & van Dorsselaer, 2007).

Ruoan valmistaminen ja syöminen tietyllä tavalla tarjoaa materiaalsen (konkreettisen) välineen abstraktien, kulttuuristen merkitysten ilmaisuun. Kulttuuristen merkitysten kautta ruumiin tarpeen tyydyttäminen ankkuroituu myös tietyllä tavalla suhteessa aikaan ja paikkaan. Biologisten tarpeiden ja kulttuuristen arvojen välisen vuorovaikutuksen ymmärtäminen on tärkeää, jotta ruokatottumuksia ja niiden pysyvyyttä tai muutosta voitaisiin ymmärtää. Syömisestä kulttuurisissa merkityksissä arvot ja uskomukset saavat usein rationaalista tai luonnontieteellistä tietoa suuremman roolin. (Murcott, 1982, s. 203.)

Kehon ja mielen välinen, kulttuurisesti värittynyt yhteys näkyy osana yksilöiden käsitystä terveellisestä ruoasta ja terveellisyydestä. Tanskalaisten ruokatottumuksia tutkineet Kristensen ja Holm (2006, ss. 154–155) nostavat esimerkkinä esiin erot yhdysvaltalaisen ja italialaisen kulttuurin välillä: Yhdysvalloissa ruumis nähdään yksilön omana esteettisenä alueena, jonka muokkaamiseen ja josta huolehtimiseen yksilöllä on sekä oikeus että velvollisuus. Italiassa ruumis taas nähdään perinteisesti nautinnon lähteenä, eikä ylensyöntiä nähdä yhtä voimakkaasti itsekontrollin puutteena, kuin Yhdysvalloissa.

Toinen esimerkki kansallisuuksien välisistä eroista on kulttuurille ominainen käsitys 'kunnan aterista'. 'Kunnan aterialla', vaikka se koettaisiinkin terveydelle suotuisaksi ja hyväksi ateriaksi, ei välttämättä ole yhteyttä aterian ravitsemuksellisen laadun kanssa. Kunnan aterian määritelmä koskeekin usein ennemminkin aterian rakenteellisia ominaisuuksia, aterian komponentteja tai esimerkiksi sitä, tarjotaanko ruoka tyypillisesti lämpimänä tai kylmänä. (ks. esim. Kristensen & Holm, 2006 (Tanska); Murcott, 1982 (Englanti); Mäkelä, 2002. (Suomi).) Toisaalta myös ideaalin ja käytännön välillä

vallitsee usein ristiriita. Björkumin ym. (2000, Internet, s. 17) tutkimuksessa nuorten omat ruokatottumukset eivät vastanneet heidän käsityksiään kunnollisesta ja terveellisestä ateriasta. Sekä tutkimuksen tytöt että pojat kokivat tyytymättömyyttä omia ruokatottumuksiaan kohtaan. Kuitenkin erityisesti tytöt potivat huonoa omaatuntoa valmisruokien syömisestä ja olivat poikia valmiimpia muuttamaan ruokatottumuksiaan.

Massan, Lillusen ja Kariston (2006, s. 163) mukaan ihmisen huoli terveydestä sekä terveyden hyödyntäminen mainonnassa ovat esimerkkejä keskeisistä ruokaan liittyvistä ilmiöistä nyky-yhteiskunnassa. Huoli ruokavalion terveellisyydestä ei ole ainoastaan urbaanin yhteiskunnan synnyttämä ilmiö, mutta on korostunut aikana, jolloin syömiseen liittyvät säännöt tai normit eivät enää ole yhtä tiukkarajaisia kuin ennen. Valinnanvaihtoehtojen runsaus ja ristitiitainen ravitsemustieto saattavat aiheuttaa epävarmuutta siitä, mitä oikeanlainen syöminen tai niin sanottu terveellinen ja epäterveellinen ruoka tarkoittavat. Terveellisen ja epäterveellisen ruoan mustavalkoinen kahtiajako voi auttaa hahmottamaan syömistä luomalla säännönmukaisuutta sinnekin, missä sitä ei välttämättä luontaisesti olisikaan. Murcott (1982, ss. 204–205) näkee kaupallisen terveysruoan ja pyrkimyksen 'luonnolliseen' vastareaktiona modernin yhteiskunnan 'ylikulttuuristumiselle'.

Media ja markkinointi voimistavat niin sanotun terveellisen ja epäterveellisen syömisessä dikotomista vastakkainasettelua käyttäen hyvä-paha vastakkainasettelua kaupallisten tuotteiden myynnin edistämiseen. Tutkimusten mukaan jyrkät vastakkainasettelut huonontavat nuorten käsityksiä oman ruokavalionsa terveellisyydestä. Puheet nuorista epäterveellisten ruokien syöjinä saattavat vain kasvattaa nuorten halua syödä epäterveellisiksi leimattuja ruokia. (Stevenson ym. 2007, s. 431.) Television, internetin ja muiden medioiden kautta hyvän ja pahan, oikean ja väärän, luonnollisen ja epäluonnollisen välinen ristiriitaisuus heijastuu yhä voimakkaammin myös pohjoismaalaisten nuorten kohtaamiin valintatilanteisiin.

Terveellisyyden kokemisen kulttuurista ulottuvuutta kuvaa myös terveys- ja laihuusihanteiden muuttuminen yhteiskunnan ja kulttuurin muutoksen myötä. Lihavuuden ja syömishäiriöiden yleistyminen niin sanotuissa kehitysmaissa liittyy elintason nousun ja saatavilla olevan ruoan määrän lisääntymisen lisäksi myös

teollistuneille yhteiskunnille tyypilliseen laihuuden ihannointiin. Toisaalta kulttuurin muutos näkyy tyypillisesti myös ruokatottumusten länsimaalaistumisena eli pitkälle prosessoitujen ruokien käytön yleistymisenä sekä kaupallisten tuotteiden käytön yleistymisenä. (Dapi, Omoloko, Janlert, Dahlgren & Håglin, 2007.)

Sekä syömishäiriöiden että ylipainon yleistyminen yhä nuoremmissa ikäryhmissä on merkittävä haaste niin kansantaloudellisten seuraustensa vuoksi kuin myös nuorten psykologisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Suomen opetushallituksen teettämän kyselytutkimuksen mukaan suomalaisten koululaisten terveyden kokemisessa ei ilmennyt suuria muutoksia vuodesta 1994 vuoteen 2006. Oireet häiriöityneestä syömiskäyttäytymisestä ovat kuitenkin yleistyneet ja ovat selvästi yleisempiä yläkoululaisilla kuin alakoululaisilla ja yleisempää tytöillä kuin pojilla. Tutkimustulokset perustuvat WHO-koululaistutkimuksen suomenkielisiä kouluja koskeviin kyselyaineistoihin. (Kämppe ym. 2008, Internet, ss. 5, 76.) WHO:n koululaiskyselyn eri maiden välisestä vertailusta ilmenee, että 12–15% 15-vuotiaista pohjoismaisista pojista ja 15–23% tytöistä arvioi terveydentilansa keskimääräiseksi tai huonoksi. 15-vuotiaista pohjoismaisista tytöistä noin puolet piti itseään liian lihavana ja esimerkiksi tanskalaisista tytöistä peräti kolmasosa oli laihduttanut hiljattain. (Currie ym. 2002, ss. 61, 97, 103.)

2.3 Ruoan valinta osana nuoren sosiaalista ja persoonallista identiteettiä

Yksilön identiteetti on henkilökohtainen elämys ja toisaalta toisten kanssa vuorovaikutuksessa syntyvä käsitys itsestä toimijana. Yksilön identiteetissä heijastuvat myös kulttuuriset ja yhteisölliset merkitykset. (Wenger, 1999, ss. 149–151; Holland, Skinner, Lachicotte & Cain, 1998, ss. 49–53, 270.) Yksilön ruokatottumuksia tarkasteltaessa persoonallista ja sosiaalista identiteettiä ei aina voida selkeästi erottaa toisistaan. Identiteetin jakaminen osiinsa onkin osittain keinotekoinen, sillä todellisuudessa sen osat ovat kietoutuneet toisiinsa ja ovat vastavuoroisessa suhteessa keskenään. Identiteetin ja sen eri puolien tarkastelu suhteessa yksilön ruokatottumuksiin

tarjoaa kuitenkin ruoan valintaprosessin sekä syömiseen liittyvien merkitysten tulkinnan välineen.

Ruokatottumusten ja identiteetin välisiä yhteyksiä ovat tutkineet muun muassa Bisogni, Connors, Devine ja Sobal (2005). Heidän amerikkalaisia, eri sosiaaliryhmiin kuuluvia valkoisia aikuisia koskevassa tutkimuksessaan nuosi esiin ruokatottumusten yhteys sekä yksilön omiin ruokamieltymyksiin että sosiaalisiin kategorioihin ja vertaisryhmien ruokatottumuksiin. Syödyn ruoan voidaankin ajatella ilmentävän osallisuutta johonkin ryhmään ja vahvistavan yksilön sosiaalista identiteettiä. Ruoan sisältämistä sosiaalisista symbolimerkityksistä seuraa, että syömällä tietyllä tavalla yksilö viestittää paikkaansa ympäröivässä sosiaalisessa järjestelmässä ja rakentaa sosiaalista identiteettiään vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Sen lisäksi, että ruokatottumuksia tarkastellaan yksilön tietämyksen, asenteiden ja sosiodemografisten muuttujien kuvaajina, tulisi ruokatottumukset nähdä dynaamisena ja kontekstisidonnaisena osana yksilön minäkäsitystä sekä muuttuvia arkipäiväisiä tilanteita. (Bisogni ym. 2005, ss. 133, 135; ks. myös Locher ym. 2005, s. 276.) Kuten myös Murcott (1982, ss. 203–204) on tuonut esille, on ajatus ruoasta sosiaalisen ja kulttuurisen järjestäytyneisyyden merkkijärjestelmänä yhteneväinen muun muassa sellaisten strukturalistisen ruoka-analyysin klassikoiden kuin Douglasin (1972) ja Lévi-Straussin (1975) ajattelun kanssa.

Nuoren minäkäsitys ja persoonallinen identiteetti syntyvät osana biologista kehitystä ja sosiaalistumista (Hakkarainen, Lonka & Lipponen, 2005, ss. 119–223; Lehtinen & Kuusinen, 2002, ss. 21, 31–32). Lapsuudessa ja nuoruudessa painottuvat erilaiset arvot ja sosiaaliset vaikutukset, kuin esimerkiksi keski-iässä tai vanhuudessa. Persoonallisen identiteetin ja omien arvostusten muutoksen tai ympäristön vaikutusten kautta yksilön ruokatottumukset voivat muuttua ajan myötä. Yksilön ruokaan liittyvät identiteetit ovat kuitenkin aina hänen menneisyyteensä ja nykyisyyteensä sitoutuneita ja usein melko pysyviä sekä elämänvaiheesta toiseen siirtyviä. (Bisogni, ym. 2005, s. 129.)

Modernin yhteiskunnan muuttuminen yhä kulutusorientoituneemmaksi tarkoittaa Locherin ym. (2005, s. 291) mukaan sitä, että ruokavalinnoilla on yhä suurempi rooli erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Nuoruusiässä toveripiirin merkitys korostuu perheen kanssa yhdessä vietetyn ajan usein pienentyessä (Zaborskis, Zemaitiene, Borup,

Kuntsche & Carmen, 2007, s. 10). Halu tulla hyväksytyksi ja kuulua ryhmään onkin nuorilla voimakas, ja olemassa olevat tai kuvitellut normit saattavat suurestikin rajoittaa nuorten käyttäytymistä. Toisaalta toveripiiri voi tarjota nuorelle myös vertaisryhmän, jonka parissa on mahdollista rentoutua ja irtautua perheen ja koulun piiriin liittyvistä vaatimuksista ja rooleista. Suomalaisnuoria tutkineen Prättälän (1989, s. 54) mukaan nuoret voivat samanaikaisesti olla osallisina sekä kouluun ja kotiin liittyvissä perinteisissä kulttuureissa että ystäviin ja mediaan linkittyvissä moderneissa toimintatavoissa. Näin myös nuoren ruokaan liittyvät valinnat voivat joustavasti vaihdella kontekstista riippuen.

Vaikka ihmiset fyysisinä olentoina ovat ankkuroituja aikaan, paikkaan ja tilaan ovat ruumiillisuus ja syöminen Kristensenin ja Holmin (2006, s. 170) mukaan vähenevässä määrin kollektiivisia ilmiöitä; yksilön suhde ruokaan kuvastaa tänä päivänä entistä enemmän henkilökohtaista elämäntapaa. Ruoan valinta määrittää myös sitä 'kuka minä olen' tai 'kuka minä en ole'. Yksilöllisyyden korostumisen seurauksena on, että myös nuorten odotetaan ottavan entistä enemmän vastuuta omista päätöksistään. Elämäntavan ilmentäjänä ruoka muuttuu pelkästä ravinnon lähteestä myös sosiaalista ja persoonallista identiteettiä muokkaavaksi ulkoiseksi merkkijärjestelmäksi tai jopa konkreettiseksi välineeksi, jonka avulla syöjä pyrkii sisäisesti muokkaamaan ruumistaan ideaaliaan vastaavaksi (Bisogni ym. 2005, s. 129). Valitsemisen lisäksi oleellista tänä päivänä on myös se, mitä jättää valitsematta. Ruoan piilomerkitysten seurauksena ruoan valinnasta tulee moraalinen, persoonallisuutta ja minäkäsitystä jäsentävä teko. Tärkeäksi muotoutuu se miten yksilö perustelee tai jättää perustelematta valintansa. (Mäkelä, 2006, s. 29.)

Tämän päivän nuorten kohtaamat valintatilanteet ovat yhä monimutkaisempia, eikä syömistä rajaa yhtä tarkka säännönmukaisuus kuin aikaisemmin. Syömisessä monissa ristiriitaisuuksissa ilmenee valintatilanteiden kaksijakoisuus sekä valitsemisen vapauden monimutkaisuus. (Mäkelä, 2002, 16–17, 36.) Muuttuvat tilanteet ja ristiriitaiset viestit ympäristöstä saattavat aiheuttaa yksilöissä ahdistusta tai hankaluuksia määrittellä sosiaalista ja persoonallista identiteettiään (Locher ym. 2005, s. 291). Kuluttamisesta on tullut pikemmin halujen kuin tarpeiden tyydyttämistä ja ruoasta yhä voimakkaammin myös mielihyvän ja nautinnon lähde. Samalla yksilöiden vastuun voimistumisen myötä

syömisen ekologisten ja omaa elinkaarta kauaskantoisempien seurausten huomioiminen ruokavalinnoissa on tullut ajankohtaiseksi. (Bisogni ym. 2005, s. 132; Palojoki, 2003b, s. 146.)

Nuorille suunnattu ruokamainonta keskittyy usein ravintoarvoltaan heikkoon ruokaan. Mainonta hyödyntää ruoan symboliarvoja vaikuttamalla tunteisiin ja syömisen psykologiseen puoleen mielle yhtymien, mielikuvien ja brändien sekä statusarvojen kautta. Symbolisten merkitystensä kautta brändit ja tuotteet muuttuvat nuorten identiteettien rakentamisen ja säilyttämisen välineiksi. (Prättälä, 1989, s. 48; Story & French, 2004, Internet.)

Pohjoismaissa rajoitetaan lapsiin kohdistuvaa ruokamainontaa jyrkemmin kuin monessa muussa euroopan maassa. Kuitenkin, kuten Johanssonkin ym. (2006, Internet, s. 58) nostavat esille, ovat kaupalliset tuotteet, brändit ja mainokset saaneet yhä suuremman roolin myös osana pohjoismaisten nuorten ruokaympäristöä. Suomalaisnuorten brändikäyttäytymiseen liittyvässä tutkimuksessa (Adelin, 2006, s. 63) ilmeni, että osa nuorista myöntää suoraan brändien ja mainonnan vaikuttavan omiin kulutustottumuksiinsa. Osa nuorista kuitenkin vakuuttaa mainonnan olevan merkityksetöntä siitä huolimatta, että mainonnan ja kulutustottumusten välillä on nähtävissä selvä yhteys.

Yksilön identiteetti on kietoutunut myös sukupuolittuneisiin käsityksiin ja mielikuviiin ruoasta. Erot tyttöjen ja poikien ruokavalintojen välillä näkyvätkin monissa ruokatutkimuksissa (mm. Lahti-Koski, 1999, Internet, s. 36; Raulio, Pietikäinen, Prättälä & joukkoruokailutyöryhmä, 2007, Internet, s. 61). Ruoan kautta ilmenevä sosiaalinen ja kulttuurinen sukupuoliisuus ei välttämättä ole tietoista. Toisaalta ruoka voi olla myös tietoinen sukupuolten välisen tasa-arvon, epätasapainon tai jopa vallan tuottamisen väline. Ruokatalouden hoitoon liittyvät työt kuten ruoka-aineiden ostaminen tai ruoan valmistus ovat yhteiskunnassa usein joko maskuliinisesti tai feminiinisesti latautuneita askareita, samoin toiset ruoka-aineet koetaan usein tyypillisiksi miehille ja toiset naisille. (Wésslen, 2000, ss. 7–8.) Ruotsalaisnuorten ruokaan liittämiä asenteita tutkinut Wésslen (2000, ss. 18–20, 34) nostaa raportissaan esille, että tytöt esimerkiksi korostivat voimakkaammin syömisen sosiaalista

ulottuvuutta ja kokivat median vaikutuksen merkittävänä. Pojilla taas ruoan maku oli tyttöjä korostuneemmin terveellisyyttä ja ravitsemuksellista laatua tärkeämpi ruoan valinnan peruste.

Nuorten kasvava autonomia muokkaa heidän kokemustaan itsestään aktiivisena ja itsenäisenä, omaan terveyteensä vaikuttavana toimijana. Nuoren toimintaa ei kuitenkaan voida tarkastella irrallisena niistä sosiaalisista ryhmistä ja instituutioista, joiden jäsenenä hän on rajoitettu toimimaan tietyissä puitteissa. Eldridge ja Murcott (2000, s. 39) ovat esittäneet, että koulun, vanhempien ja aikuisten asettamien reunaehtojen seurauksena vapaa-aika, jolloin nuori itsenäisesti vaikuttaa tekemiinsä ruokavalintoihin saattaa todellisuudessa olla hyvinkin rajallista. Myös taskurahan vähäisyys saattaa rajoittaa nuorten muualla kuin koulussa tai kotona tapahtuvaa syömistä (Wésslen, 2000, s. 30).

Seuraavissa luvuissa (luvut 3 ja 4) siirryn pohtimaan kotia ja koulua pohjoismaisen nuoren ruokailun ja ruokaan liittyvän oppimisen ympäristöinä.

3 KOULURUOKAILUN JA RUOKAAN LIITTYVÄN OPPIMISEN POHJOISMAISIA LÄHTÖKOHTIA

Koululounas ja välipalat muodostavat merkittävän osan nuoren päivän aikana nauttimista aterioista. Tämän luvun kantavana teemana on kouluruokailun järjestämisen erot neljässä eri pohjoismaassa. Esiin nostettujen tutkimusten painopiste on pohjoismaisen kouluruokailun taustoja ja nykytilaa vertailevissa tutkimuksissa sekä ajankohtaisissa, pohjoismaisen kouluruokailun kehittämiseen liittyvissä artikkeleissa ja uutisoinneissa. Luvussa 3.3 tarkastelen koulua kokoavasti ruokaan liittyvänä oppimisympäristönä tuoden esille myös oppiaineiden välisen sekä kodin ja koulun välisen yhteistyön.

3.1 Kouluruokailun taustat neljässä eri pohjoismaassa

Järjestetty, yhteinen koululounas on Euroopassa historiallisesti ollut urbaani ilmiö, joka joissain Euroopan maissa kehittyi osaksi lainsäädäntöä. Yleisen ravitsemuspolitiikan kehittäminen pohjoismaissa ajoittuu 1930- ja 1940-luvuille. Kansallisia ravitsemuskomiteoita perustettiin tällöin kaikissa neljässä Pohjoismaassa, mutta niiden taustaideologiat ja siten myös vaikutukset kouluruokailun järjestämiseen ovat olleet erilaisia. Muun muassa maan sosiaali- ja terveystieteillä linjauksilla sekä naisten osallistumisella työelämään on arveltu olleen vaikutusta erojen syntymiseen. (Astri & Elybakken, 2007, s. 375; Prättälä, 2000, s. 199.)

Norjalaista ja englantilaista kouluruokajärjestelmää vertaillleet Astri ja Elybakken (2007, s. 374) näkevät eurooppalaisen kouluruokailun järjestämisen takana kolme toisiinsa kietoutunutta traditiota: köyhäinhoidon, yleisen hyvinvoinnin turvaamisen sekä kotiäitiyden arvostuksen. Julkisesti järjestettyjä aterioita ei heidän mukaansa voida tarkastella pelkästään aterioina. Kouluruokailun taustalla onkin nähtävissä myös laajempia pyrkimyksiä ratkaista esimerkiksi aliravitsemuksen tai ylipainon kaltaisia

väestötason ravitsemusongelmia. Joissain maissa kouluateria on nähty myös keinona kasvattaa terveystietoisia kansalaisia sekä parantaa nuorten keskittymiskykyä ja läsnäoloa koulussa.

Kunnallisen kouluruokajärjestelmän kehittäminen ajoittuu sekä Ruotsissa että Suomessa 1930- ja 1940-luvuille. Koululounaan sivistyksellinen puoli nähtiin molemmissa maissa 1900-luvun alussa tärkeänä, ja koululounaan ideasta muotoutui köyhäinhoidollisten merkitysten ohella eräänlainen kasvatuksellinen malliateria ja ruokatapojen oppimistilanne. (Prättälä, 1999, Internet; Raulio ym. 2007, Internet, ss. 14–15.) Ruotsissa myönteinen suhtautuminen valtion kustantamaan kollektiiviseen kouluruokailuun oli yhteydessä 1900-luvun alun voimakkaaseen hyvinvointi-ideologian henkeen. Yhtenäisen ruokailun kehittäminen sai 1960-luvulla lisäpontta sosiaalidemokraattien alunperin konservatiiveilta omaksumasta kansankodin ideasta. Kouluruokailun kanssa samoihin aikoihin kehitettiin Ruotsissa myös muita julkisia palveluja kuten terveydenhuoltoa ja peruskoulujärjestelmää. (Prättälä, 1999, Internet; Sørensen & Stråth, 1997, s. 11.)

Suomessa 'kansankoti' -ajatus ei ollut yhtä voimakas kuin Ruotsissa, mutta yhteiskunnallinen kehitys oli 1900-luvun alussa kuitenkin otollinen yhtenäisen kouluruokailun järjestämiselle. Suomessa taustalla oli Ruotsin tapaan naisten osallistuminen työelämään toisen maailmansodan jälkeen sekä pyrkimykset kansan ravitsemustilan parantamiseen. (Prättälä, 1999, Internet.) Ruotsissa naisten osallistuminen työelämään nähtiin taloudellisten näkökulmien lisäksi voimakkaasti sukupuolten välisenä tasa-arvokysymyksenä (jämnställdhet, 'gender equality') (Trädgårdh, 1997, ss. 272–273). Esimerkki toisenlaisesta kehityksestä on Italia, jossa katolisella kirkolla ja uskonnolla on ollut Suomeen ja Ruotsiin nähden vastakkaiset vaikutuksensa perinteisiin käsityksiin naisen asemasta työelämässä sekä roolista kotona ja keittiössä (Sørensen & Stråth, 1997, s. 11).

Koululounaan kehittämisen taustalla oli Norjassakin idea mallikkaasta ateristiasta. Norjalaisten koululaisten eväspaketin (matpakke) historia ajoittuu 1930-luvun alkupuolelle, jolloin Oslolainen Carl Sciøtz painotti terveellisiä elämäntapoja ja ravitsemuksellisesti oikeanlaisen aamupalan (Oslofrkosten) syömisen tärkeyttä.

Kouluruoan kasvatuksellinen painopiste oli kuitenkin nimenomaan ravitsemuksellisesti oikeanlaisen syömisen oppimisessa, ei niinkään pöytätapojen tai lämpimän lounaan syömisen opettelussa kuten esimerkiksi Englannissa. (Astri & Elybakken, 2007, ss. 375–376.)

Vaikka 1900-luvun alussa norjalainen hyvinvointivaltio politiikka sai Ruotsin kaltaisia piirteitä, ei ruokailua nähty koulun tärkeimpänä sivistämisen areenana vaan sivistystyö tapahtui muiden koulutoimien yhteydessä. 1950-luvun hyvinvointiyhteiskunta-ajattelun kulta-aikana kansalaisten kasvatuksellista tai materiaalista tukemista koululounaan muodossa ei Norjassa enää koettu tarpeelliseksi ja yhteiset koululounaat lakkautettiin. Lounaan ideologisenä taustana oli lisäksi ajatus kotiäidistä, jonka tehtävänä on tukea hyvinvointiyhteiskunnan syntymistä valmistamalla eväät lapsilleen. Koska norjalaisnaiset pysyivät muita pohjoismaalaisia naisia pidempään kotirouvina, oli heillä aikaa valmistaa lapsilleen eväät kouluun. (Astri & Elybakken, 2007, ss. 375–376; Prättälä, 1999, Internet.) Tanskassa, jossa 1900-luvun alun poliittista ilmapiiriä värittivät voimakkaasti individualismi ja liberalismi, ei yhtenäisen kouluruokailuun tai kansallisiin suosituksiin päädytty (Prättälä, 2000, s. 199; Kosonen, 1998, s. 93). Näin sekä Tanskalaiseksi että Norjalaiseksi kouluruokamalliksi muotoutui kotona valmistettu, voileipäpohjainen eväspaketti.

Suomessa ja Ruotsissa kouluruokailun järjestäminen nähdään yhä tänä päivänä voimakkaasti kasvatuksellisenä, sosiaalisena ja kulttuurisena kysymyksenä. Esimerkiksi Suomessa kouluruokailu on osa perusopetuksen opetussuunnitelmaa ja sitä pidetään yhtenä suomalaisen yhteiskunnan ja koulumenestyksen kehityksen kuvaajana. (Opetushallitus, 2009, Internet; Raulio ym. 2007, Internet, ss. 16–17.) Yhteisen kunnallisen koululounaan puuttuminen Tanskassa ja Norjassa ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei koululounaalla olisi voimakasta sosiaalistavaa merkitystä. Tanskassa eväsvoileivillä on yhteys kansalliseen identiteettiin, perinteisiin ja historiaan. Myös perinteinen norjalainen koulueväs voidaan nähdä etnisen identiteetin, perhekeskisyyden ja kansallisen vaurauden symbolina. (Døving, 1999, Internet.)

3.2 Tanska-Norja vs. Suomi-Ruotsi: kaksi kouluruokailumallia vertailussa

Suomalaisessa ja ruotsalaisessa sekä tanskalaisessa ja norjalaisessa kouluruokamallissa on molemmissa sekä hyviä että huonoja puolia. Nuorten ravitsemukseen liittyvät ongelmat ja haasteet ovat kuitenkin kaikissa pohjoismaissa samankaltaisia (Kautiainen, 2005, s. 4). Siksi maiden välinen vertailu sekä uudenlaisten vaihtoehtojen pohtiminen perinteisten kouluruokamallien kehittämisen rinnalla on tärkeää.

Vilkas keskustelu yhteisen kouluruokailun järjestämisestä Tanskassa ja Norjassa liittyy ennen kaikkea alati kasvavaan nuorten ylipaino-ongelmaan. Myös kouluruokailun vaikutukset oppimistuloksiin on nostettu esille yhteisen kouluruokailun perusteluissa. Ajankohtaista keskustelua on herättänyt esimerkiksi se tosiasia, että monet norjalaiset koululaiset jättävät kotoa saadut evänsä syömättä. Perinteiset koulussa syömisen muodot ovatkin saaneet rinnalleen muita muotoja: Norjassa on kokeiltu hedelmien tarjoamista nuorille ilmaiseksi koulupäivän aikana ja joissain tanskalaisissa kouluissa on jopa kokeiltu koululounaan tarjoamista. (Astri & Elybakken, 2007, s. 376; Bere & Klepp, 2006, s. 353; Dahl, 2006, s. 358.)

Asiantuntijat ovat Tanskassa ja Norjassa perustelleet yhteisiä kouluaterioita myös sosioekonomisen tasapuolisuuden näkökulmasta. Taloudellisen tilanteen epävarmuus vaikuttaa kuitenkin paitsi perheiden mahdollisuuksiin tarjota nuorille laadukkaita koulueväitä myös kuntien kouluruokailuun varaamiin määrärahoihin. Suomessa ja Ruotsissa kouluruoan laatu onkin juuri nyt voimakkaasti esillä julkisuudessa (mm. Finfood -Suomen ruokatieto ry, 2009, Internetsivut; Dagens nyheter -lehti, 2009, Internetsivut). Suomessa huolestuneisuutta on aiheuttanut myös kuntien määrärahojen leikkaaminen sekä erot kouluruokailun laadussa eri paikkakuntien välillä (Raulio ym. 2007, Internet, s. 60; Turun sanomat, 2009, Verkkolehti). Myös einesten käytön jatkuva lisääntyminen, kouluruokien keskitetty valmistaminen ja ruoan riittävä määrä puhuttavat julkisuudessa. Yhtä mieltä ollaan siitä, että nuoren koulupäivän aikana nauttiman ruoan tulisi olla laadukasta ja ravitsevaa. Esimerkiksi tanskassa yhteisen kouluruokailun järjestämisen keskeisenä kiistakysymyksenä onkin se, kenen vastuulla yhteisen ruokailun järjestämisen tulisi olla (Dahl, 2006, s. 358).

Kodin ja perheen rooli on kahdessa pohjoismaisessa kouluruokamallissa erilainen. Norjalaisessa ja tanskalaisessa mallissa painottuu perhekeskeisyys, kun taas Suomessa ja Ruotsissa koululounas on valtion kustantama, ja ruokailun järjestäminen kunnan ja koulun vastuulla. Olennaisin ero kahden pohjoismaisen kouluruokamallin välillä on kuitenkin lounaan sisältö eli ne ruoka-aineet, joille lounas pääasiassa pohjautuu. Tanskassa ja Norjassa lasten ja nuorten eväät ovat tyypillisesti kylmiä ja voileipäpohjaisia. Suomessa ja Ruotsissa koululounas on yleensä lämmin keitto- tai patatyypinen ateria, jonka lisäksi tarjolla on salaattia, leipää ja juomaa. Joissain kouluissa Tanskassa ja Norjassa on mahdollisuus ostaa eväitä myös koulun kantiinista. Se, onko koulupäivän aikana lounas lämmin vai kylmä, ei vielä paljasta nautitun aterian ravitsemuksellista laatua. (Johansson ym. 2006, Internet, s. 23.)

Tanskassa ja Norjassa on Suomea ja Ruotsia vähemmän julkisia linjauksia ja säädöksiä kouluruokaa koskien. Kuitenkin myös Tanskassa ja Norjassa koulu ja koti kontrolloivat sitä, mitä eväitä nuoret saavat tuoda kouluun. (Johansson ym. 2006, Internet, s. 23.) Suomessa kouluruoan tulisi ravitsemusneuvottelukunnan kouluruokasuositusten mukaan kattaa 1/3:n nuoren päivittäisestä energiantarpeesta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2008, Internet). Vuonna 2003 teetetyssä suomalaisen kouluruokatutkimuksen mukaan kuitenkin vain 13% 7–9 luokkalaisista nuorista söi kaikkia tarjolla olevia kouluruoan osia (pääruoka, salaatti, leipä, juoma). Noin puolet jätti salaatin ja maidon kokonaan ottamatta. (Urho & Hasunen, 2004, s. 3.) Tämä osoittaa, että pelkästään suositusten mukaisen koululounaan järjestäminen nuorille ei riitä. On pohdittava myös sitä, miksi nuoret eivät syö tarjolla olevaa ruokaa. Suomalaisen kouluterveyskyselyn mukaan oppilaiden ruokavalinnat koulupäivän aikana erosivat toisistaan sen mukaan, oliko koululainen syönyt kouluaterian vai ei (Raulio ym. 2007, Internet, s. 60). Koululounaan jättämisellä väliin on huomattu olevan yhteys esimerkiksi nuorten ruokavalion sokeripitoisuuteen (Samuelson, 2000, s. 23).

Kouluruokailun järjestämisen tapa vaikuttaa tarjottavan ruoan lisäksi fyysiseen tilaan, jossa lapset ruokailevat. Tanskassa ja Norjassa nuoret syövät eväitä usein luokkatilassa. Suomessa ja Ruotsissa kouluruokala sijaitsee yleensä erillään muista opetustiloista. Lepohetken kannalta voi olla hyvä, ettei ruokailu tapahdu opetuksen kanssa samassa tilassa. Toisaalta kouluruokala ei ole ruokailuympäristönä ilman muuta parempi

vaihtoehto. Esimerkiksi Johansson ym. (2006, Internet, s.70) esittävät huolestuneina, että joissain pohjoismaisissa kouluissa ruokailuun käytettävissä oleva aika kilpailee välituntiin käytettävissä olevan vapaa-ajan kanssa. Kiireettömyys ja ruokailuhetken levollisuus ei siten välttämättä ole yksinomaan riippuvainen siitä, missä fyysisessä tilassa kouluruokailu tapahtuu. Lepohetken miellyttävyyttä arvioitaessa on huomioitava myös ruokailutilan melutaso sekä ruokailun sosiaalinen ulottuvuus, jonka nuoret yleensä kokevat tärkeänä.

Johanssonin ym. (2006, Internet, s. 21) mukaan koululounaaseen liittyvässä keskustelussa ei olla riittävästi huomioitu lasten ja nuorten omaa ääntä. Suomessa ja Ruotsissa nuoret saavat osassa kouluista itse annostella ruokansa, mutta joissakin kouluissa annostelu on keittiöhenkilökunnan vastuulla. Kouluun tuotavat eväät saattavat antaa nuorille suuremman mahdollisuuden itse vaikuuttaa siihen, mitä he koulupäivän aikana syövät. Valinnanmahdollisuus ja nuorten tyytyväisyys tarjottuun ruokaan on toki tärkeää, jotta ruoka on nuorelle mieluista ja tulee syödyksi. Aiheellinen on kuitenkin myös kritiikki siitä, ettei kouluruokalan ole tarkoituskaan olla täyden palvelun ravintola vaan paikka, jossa nuoret saavat nauttia ravitsevan lounaan mukavassa ilmapiirissä (Sillanpää, 2003, s. 95).

3.3 Koulu syömiseen ja ruoan valintaan liittyvänä oppimisympäristönä

Nuoren ruokavalintoihin vaikuttavat muun muassa koulu, koti, ystävät ja harrastukset. Ruoan valintaan liittyvää oppimista tapahtuu kaikissa näissä toimintaympäristöissä. Ongelmanratkaisumallit koulussa ja arkipäivän kontekstissa eroavat toisistaan ja tämä aiheuttaa haasteita tiedon soveltamisessa eri tilanteisiin. Ravitsemuksen opetusta peruskouluissa onkin kritisoitu siitä, että se keskittyy liiaksi yksittäisten ravintoaineiden opetukseen sillä seurauksella, että linkki teoriasta käytäntöön jää oppilaille epäselväksi. (Palojoki, 2003a, ss. 55, 61.)

Syömisessä yhdistyvät toisaalta henkilökohtaiset tunteet ja kokemukset sekä toisaalta atomitasolle ulottuvat kemialliset reaktiot, joiden monimutkaisuus saattaa aiheuttaa

hämmennystä ja ulkopuolisuuden tunnetta. Myös median kautta tulviva ristiriitainen ravitsemustieto voi herättää ahdistusta. (Palojoki, 2003b, ss. 110–111.) Nuorella iällä korostuu usein tässä hetkessä eläminen ja välittömän mielihyvän tavoittelu: ”Kyllä mä mielummin nyt syön herkkuja ja kuolen sit vaikka mielummin kaheksankyt vuotiaana, ku satavuotiaana” kuului erään suomalaisen peruskouluikäisen julistus kotitalousopettajaystävänä ravitsemustiedon tunnilla. Edellinen esimerkki on käytännön osoitus siitä, että tänä päivänä tiedon puutetta oleellisempi haaste on se, miten tieto saadaan muokattua yksilöille merkitykselliseksi ja osaksi arjen valintoja. Siksi oppilaiden oman näkökulman huomioiminen opetuksessa ja oppilaiden näkeminen aktiivisina ja osallistuvina oppijoina on välttämätöntä. Kokonaisuuksien hahmottaminen sen osasten sijaan on tärkeää. (Kainulainen, Palojoki, & Pykäri, 2009, s. 58; Palojoki, 2003b, ss. 128–130.)

Norjan kansanterveyslaitoksen vuoden 2003 raportissa käytännön ruoanvalmistustaidot ja perustiedot ravitsemuksesta nostetaan terveellisen ruokavalion perusedellytyksiksi. Juuri tällaisia tietoja ja taitoja voidaan kotitalouden oppitunneilla harjoitella. (Helsedepartementet, 2003, ss. 38–39.) Parhaimmillaan kotitalousopetus toimii myös konkreettisena linkkinä kodin ja koulun välillä mahdollistaen arkielämässä tarvittavien taitojen soveltamisen muuttuvissa tilanteissa. Laadukkaan kotitalousopetuksen järjestäminen peruskoulussa ei ole maailmanlaajuisesti tarkasteltaessa itsestäänselvyys vaan ainutlaatuinen ilmiö, jota tulisi vaalia ja edelleen kehittää osana pohjoismaista koulujärjestelmää. Myös eri oppiaineiden välinen yhteistyö on tärkeää; ilmiöiden tarkastelu eri oppitunneilla muuttuu kokonaiskuvaa vahvistavaksi vain, jos eri näkökulmien välisiä yhteyksiä korostetaan ja havainnollistetaan yhteisten projektien kautta.

Oppitunnit tarjoavat runsaasti mahdollisuuksia ruokaan ja syömiseen liittyvään kriittiseen pohdintaan. Koulu toimii nuoren oppimisympäristönä kuitenkin myös oppituntien ulkopuolella. Paljon on keskusteltu koulun alueella sijaitsevista makeisautomaateista, koulun kahvioiden ja kantiinien tarjonnasta sekä koulun tarjoamista mahdollisuuksista nauttia välipalaa koulupäivän aikana. Tutkimuksia erityisesti amerikkalaisista kouluista on runsaasti, ja esimerkiksi makeisautomaattien on havaittu vähentävän nuorten hedelmiensyöntiä. Kantiinien tarjonnalla on havaittu

olevan yhteys nuorten nauttimien korkeaenergisten välipalojen määrään. (mm. Kubik ym. 2003, s. 1168.) Esimerkiksi Suomessa opetushallitus ja kansanterveyslaitos on suositellut säännöllisen makeismyynnin lopettamista kouluissa ja oppilaitoksissa (Kankaanpää, Lahti, Manninen & Puska, 2007, s. 964).

Suomessa ja Ruotsissa kouluruokailu on perinteisesti nähty Norjaa ja Tanskaa voimakkaammin myös kasvatuksellisenä tilanteena. Kouluruokalan ja yhteisen kouluruokailutilanteen mahdollisuudet toimia luovana, osallistuvan oppimisen mahdollistavana ympäristönä on kuitenkin ajatuksena melko uusi. Kouluruokailutilannetta voitaisiin esimerkiksi nykyistä monipuolisemmin hyödyntää ympäristökasvatuksen ja kierrättämisen opetteluun tukena. (ks. esim. Finfood -Suomen ruokatieto ry, 2009, Internetsivut.)

Oppilaille on tarjottava mahdollisuus rauhalliseen lepoetkeen koulupäivän aikana. Koulun ruokailuympäristö ja tarjolla olevat ruokavalikoimat viestittävät kuitenkin tietynlaisia arvoja. Siksi ei ole yhdentekevää, minkälaista ruokaa koululoulla tarjotaan. Koulussa toteutettaviin interventioihin on niistä saaduista hyvistä tuloksista huolimatta suhtauduttava kriittisesti tai ainakin niiden toteutustapa on suunniteltava huolellisesti. Tuloksellisille interventioille kouluympäristössä on WHO:n katsausartikkelin mukaan yhteistä koko koulun toimintaympäristön monipuolinen huomioiminen ja projektien toteuttaminen riittävän pitkällä aikajänteellä. (WHO Regional Office for Europe, Copenhagen, 2006. s. 16. Internet.)

4 KODIN ROOLI KASVATTAVANA, SOSIAALISTAVANA JA RUOKAKOKEMUKSIA TARJOAVANA YMPÄRISTÖNÄ

Tässä luvussa keskeisiä teemoja ovat ruokatottumusten sosialisatio sekä tuttujen ruokien merkitys ruoan valintatilanteissa. Nuoren kotona syömiä aterioita tarkastelen aamupalan ja yhteisten perheaterioiden kautta. Luvussa 4.3. tarkastelen kotia kokoavasti terveellisiin ruokatottumuksiin kannustavana arkiympäristönä. Esiin nostetuissa tutkimuksissa korostuu pohjoismaisten nuorten ja perheiden ruokatottumusten kriittinen vertailu.

4.1 Henkilökohtainen ruokahistoria nuoren makumieltymysten taustalla

Yksilön ruokatottumusten ja ruokaan liittämien merkitysten muotoutuminen alkaa varhaislapsuudesta. Vaikka lapsena opittujen ruokatottumusten pysyvyyteen liittyvät tutkimukset ovat osittain ristiriitaisia, on lapsuudessa ja nuoruudessa opituilla ruokatottumuksilla silti merkitystä aikuisiän käyttäytymisen suhteen (mm. Mikkilä, 2008, s. 8).

Nuoren henkilökohtainen ruokahistoria on kokemuksena ainutlaatuinen, mutta osa esimerkiksi muiden perheenjäsenten ruokaan liittyviä perinteitä ja historiaa (Palojoki, 1997, s. 7). Sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta sosiaaliset ja kulttuuriset symbolimerkitykset muotoutuvat osaksi henkilökohtaista kokemusta (Locher ym. 2005, s. 289). Konkreettisten arkipäivän toiminnoissa lapsi sosiaalistuu kulttuurin, yhteiskunnan ja perheen sisäiseen arvomaailman sekä käyttäytymismalleihin (ks. esim. Larson, Branscomb & Wiley, 2006; Ochs & Merav, 2006; Tulviste, Mizera, De Geer, Tryggvason, 2002). Lasten ja nuorten ruokaan liittyvä sosiaalinen maailma on toisaalta erityislaatuinen ja omanlaisensa, toisaalta riippuvainen aikuisten maailmasta. Se sisältää soveltuvin osin käsitteitä ja käsityksiä aikuisten maailmaan liittyvistä säännöistä. Ruokien arvostus ja arvojärjestelmä saattavat nuorten ja aikuisten maailmassa olla

toisistaan poikkeavia, vastakkaisiakin, vaikka käsitteiden määrittelyissä olisikin yhteneväisyyksiä. (Murcott 1982, ss. 205–206; ks. myös Prättälä, 1989, s. 29.)

Henkilökohtainen ruokahistoria muotoutuu totunnaisista tavoista ja ruokaan liittyvistä kokemuksista, jotka tunteisiin kietoutuneena muokkaavat makumieltymyksiämme ja toimivat alitajuisestikin ruoan valintatilanteissa. Arkisissa valintatilanteissa ravitsemuksellisella tiedolla on tutkimusten mukaan jonkin verran merkitystä, mutta ruoan maku ja tuttuus asettuvat usein ravitsemuksellisten seikkojen edelle. Ruokaan liittyvillä mielikuvilla on suuri rooli ja esimerkiksi ennakkokäsitykset ruoan täyttävyydestä vaikuttavat valintatilanteeseen. (Palojoki, 2003b, s. 114.)

Koska mieltymykset, aikaisemmat kokemukset ja tutut ruoat saavat valintatilanteissa suuren roolin, ei ole merkityksetöntä millaisessa ruokaympäristössä nuori varttuu ja miten perhe ja vanhemmat suhtautuvat nuoren ruokailuun. Vanhempien vaikutusta pikkulasten ruokavalion kehittymiseen on tutkittu paljon. Vaikutuksen katsotaan yleensä kohdistuvan sekä syömistä edeltävään toimintaan (ruokaa koskevat ideaalit ja ruokailutilanne) että siihen, mitä suuhun todellisuudessa laitetaan (ks. esim. Brown & Odgen, 2004; Scaglioni, Salvioni & Calimberti, 2008).

Tämänhetkisen tutkimustiedon valossa vanhempien ja esimerkiksi sisarusten ruokatottumukset ovat tärkeitä nuorten tottumusten kannalta (mm. van der Horst ym. 2007; Wésslen, 2000). Perheenjäsenet ovat myös tärkeä nuorten kulutussosialisaatioon vaikuttava viiteryhmä (Adelin, 2006, s. 58). Vanhempien ja nuorten vaikutus toistensa ruokatottumuksiin on kuitenkin monimutkaista ja vastavuoroista, eikä vaikutuksia voida tarkastella suoraviivaisesti tai ainoastaan vanhempien näkökulmasta käsin. Iän myötä myös nuoret vaikuttavat vanhempiensa ruokatottumuksiin osallistumalla päätöksentekoon tai ilmaisemalla omia mielipiteitään. Usein päätöksistä neuvotellaan tai jopa kiistellään ja ratkaisut ovat kompromisseja vanhempien ja nuorten toiveiden välillä. (Eldridge & Murcott, 2000, ss. 46–47.)

Eldridgen ja Murcottin (2000, s. 29) mukaan nuorten käyttäytymisen kehittymisen ja sitä koskevien vaikutteiden kyseenalaistaminen on välttämätöntä, jotta ”ymmärrettäisiin mitkä tekijät, missä määrin ja milloin (jos koskaan) nuorten käyttäytymiseen vaikuttavat”. Sosiaalistumisen prosessin ei voida väittää olevan yksinkertainen,

yksisuuntainen, mekaaninen tai neutraali. Nuori on nähtävä aktiivisena sosiaalisena toimijana tässä prosessissa. Erot vanhempien ja nuorten ruokatottumuksissa voidaankin vaikutuksen käsitettä paremmin ymmärtää tarkastelemalla niitä sosiaalisia käytäntöjä, joiden kautta nuoret ja vanhemmat neuvottelevat toistensa kanssa.

Ruokaan liittyvät kokemukset ja usein toistuvat ruoka-aineet vaikuttavat siihen, minkälaiset rakenteelliset ominaisuudet tai maut lapsesta tuntuvat tutuilta ja mitkä ruoat aiheuttavat epävarmuutta tai ahdistusta (Nurttila, 2001, ss. 98–99). Ruokaan liittyvät tunteet ja merkitykset ovat usein voimakkaasti paikallistuneita, jolloin muisto ruoan nauttimiseen liittyvästä tilanteesta ja sen ilmapiiristä on ruokatottumusten kannalta merkityksellinen. Syötyyn ruokaan ja ruokailutilanteeseen liittyvät miellelyhtymät saattavat vielä pitkänkin ajan kuluttua olla yhteydessä kyseisestä ruoasta saatuihin kokemuksiin ja jopa fyysisiin reaktioihin. Ruokaan liittyvät merkitykset eivät kuitenkaan ole ikuisia vaan voivat myös muuttua uusien kokemusten myötä. (Locher ym. 2005, ss. 276, 289.)

Nuoren ruokahistoriaan vaikuttaa hänen koko elinympäristönsä ja sen puitteissa tapahtuva sosiaalinen vuorovaikutus. Koti- ja kouluympäristön lisäksi esimerkiksi toveripiirillä ja harrastustoiminnalla on suuri rooli. Nuorena kaikki uusi kiehtoo, mutta myös ruoan kokeminen turvalliseksi on tärkeää aikana, jolloin ruokaan kohdistuu monia näkymättömiä vaaroja. Globaalit ruokakriisit kuten hullun lehmän tauti (BSE -tauti) tai geenimanipulointeihin elintarvikkeisiin liittyvät uhkakuvat tunkeutuvat uutisten kautta koteihin, kouluihin ja arkisiin valintatilanteisiin muuttuen samalla todellisiksi ja henkilökohtaisiksi vaaroiksi. Media sekä ruokatarjonnan laajeneminen ja kaupallistuminen tuovat tämän päivän nuoren kokemuspiiriin vaikutteita kaikkialta maailmasta. (Massa ym. 2006, ss. 160–161.) Kansallisten ja etnisten ruokakulttuurien hälvetessä korostuukin se, millaisiksi yksilöllisiksi kokonaisuuksiksi ja paikalliksiksi mikrokulttuureiksi nämä vaikutteet kietoutuvat henkilökohtaisten ruokakokemusten kautta.

Muuttuvissa ruokaympäristöissä tutut maut vähentävät ruokiin kohdistuvia pelkoja. Toisaalta kaupalliset yritykset hyödyntävät juuri näitä historiaan, tuttuuteen ja turvallisuuteen liittyviä tunteita markkinoidessaan ja mainostaessaan tuotteitaan.

Ruokaan liittyvien epävarmuuden tunteiden yleistyessä on tärkeää pohtia sitä, miten nuoret määrittelevät tutun ja turvallisen ja mihin heidän käsityksensä turvallisesta ruoasta perustuu. Mihin yksilö ankkuroituu muuttaessaan esimerkiksi ylikansallisia tuotteita itselleen tutuiksi ja turallisiksi ruoiksi?

Hampurilaisten sulautumista venäläiseen kulttuuriin tutkinut Caldwell (2005, ss. 181–182) kutsuu kaupallisten tai ylikansallisten tuotteiden yksilöllistymisen prosessia ruokatottumusten domestikaatioksi. Hänen mukaansa ottamalla nämä tuotteet ”osaksi persoonallisia ja intiimejä elämänalueita ne muuttuvat lokalisoiduiksi ja yksilöille erityisellä tavalla merkityksellisiksi”. Domestikaation kautta vieraisiin ruoka-aineisiin liitetään tuuttuuden, luonnollisuuden, kouriintuntuvuuden ja arkipäiväisyyden tuntu. Näin maantieteellistä sijaintia tai kansallisuutta merkityksellisemmiksi muotoutuvat paikalliset tavat ja ne yhteisöt, joiden kautta intimitteetti, tuttuus ja ruokaan liitetyt arvot määrittyvät. Caldwellille domestikaation käsite on osa lokalisaatioprosessia, jossa kulttuuri muokkaa uudet ja vieraat asiat luovasti ja alati muuttuvalla tavalla osaksi itseään. Hän näkee domestikaation käsitteen kreolisaation (kulttuuriset merkitykset yhdistyvät synnyttäen uusia merkityksiä) ja globalisaation (universaali ja erityinen ovat olemassa yhtä aikaa) käsitteitä kuvaavampana, sillä se huomioi joustavammin myös niin kutsuttujen perinteisten ja uusien tottumusten välisen vuorovaikutteisen yhteyden.

4.2 Perheateriat ja aamupala pohjoismaisen nuoren ruokatottumusten kuvaajina

Tutkimusten mukaan ruokailutilanteet menettävät yksin syödessä muutamia merkittäviä tunnuspiirteitään: ne ovat kestoaltaan lyhyempiä ja tapahtuvat usein muiden toimintojen yhteydessä. Yksin syöty ateria ei myöskään aina ole yhtä strukturoitunut kuin toisten kanssa yhdessä syöty. (Kjærnes, ym. 2001, ss. 21, 31.) Bjørkumin ym. (2000, Internet, s. 18) norjalaisten nuorten ruokatottumuksia käsitelleessä tutkimuksessa nuoret eivät jaotelleet ruokia välipaloihin ja kunnon aterioihin, vaan ennen kaikkea aterioiden sosiaalisen ulottuvuuden mukaan. Aikaan ja paikkaan liittyvän strukturoitumisasteen vähenemisen lisäksi yksin syödessä korostui syömisen helppous ja nopeus. Syömisen

sosiaalisen ulottuvuuden kadotessa ruoka muuttui voimakkaammin jaksamisen välineeksi, ”kehon polttoaineeksi”.

Yhteiset ateriat koetaan pohjoismaisessa yhteiskunnassa yleensä tärkeinä ja niitä onkin tuettu erilaisin kampanjoin ja suosituksin. Vuonna 2001 julkaistun vertailevan pohjoismaisen tutkimuksen mukaan suuri osa pohjoismaisesta ruokailusta tapahtuu kotona. Tanskassa syödään muita pohjoismaita enemmän perheaterioita ja kaikissa tutkituissa maissa perheateriat ovat yleisempiä pareilla, joilla on lapsia. Pohjoismaissa perheateria on usein lämmin, perheenjäsenet yhteen kokoava päivän pääateria. (Holm, 2001a, ss. 206–207; Holm, 2001b, s. 194.)

Edellä kuvattu Holmin määrittelemä perheateria tarkoittaa ateriaa, joka syödään kotona monihenkisessä kotitaloudessa, samanaikaisesti toisten perheenjäsenten kanssa. Määritelmä ei ota kantaa aterian ajankohtaan ja jättää ulkopuolelle muut kuin ydinperheen käsitteeseen lukeutuvat perheenjäsenet. Fjellströmin (2009, ss. 3, 13, 22) mukaan perheateria ei aina tarkoita samaa, kuin kulttuurisesti määrittynyt päivän pääateria. Hän kyseenalaistaa myös käsityksen siitä, että perheaterioiden nauttimisen tulisi välttämättä tapahtua samassa huoneessa, saman pöydän ääressä. Arjen keskellä perheen yhteiset ateriat ovat usein kompromisseja jäsentensä mielitekojen ja kulttuuristen odotusten välillä (Kristensen & Holm, 2006, ss. 201, 163).

Käsitte ‘grazing’, laiduntaminen, tarkoittaa sattumanvaraista ja napostelunomaista tapaa syödä (ks. esim. Caplan, 1997, s. 5). Laiduntaminen asetetaan usein vastakkain yhdessä muiden kanssa syödyn sekä tietyllä tavalla ajan ja paikan suhteen rakentuneen aterian kanssa, jolloin käsitteeseen tiivistyy myös pelko perheinstituution häviämisestä ja ruokatottumusten rakenteellisesta hajoamisesta modernissa yhteiskunnassa. Perheaterioiden vähenemisen ja ulkona syömisen lisääntymisen on individualisaation myötä pelätty aiheuttavan syömisen muuttumisen eristäytyneeksi ja mekaaniseksi toiminnaksi. (Holm, 2001a, ss. 200–201.)

Fjellströmin (2009, s. 1) mukaan strukturoitunut ateriarakenne on kuitenkin edelleen yleistä kaikkialla Euroopassa. Yhdessä syödyn aterian ei myöskään aina tarvitse olla juuri päivällinen. Stereotyyppisestä yhdessä syödyn perheaterian käsitteestä poiketen Kjærnesin ym. (2001, ss. 21, 31) tutkimuksessa aamupala nousi esiin ateriana, joka

pohjoismaissa useimmin jaettiin muiden perheenjäsenten kanssa. WHO:n koululaistutkimuksen mukaan 58–62% pohjoismaisista tytöistä ja 59–70% pojista syö aamupalan joka koulupäivä (Currie ym. 2002, s. 103).

Perheaterioiden ja aamupalan tärkeyttä puolustetaan usein niiden vaikutuksilla nuorten ruokavalion laatuun. Esimerkkejä näiden aterioiden myönteisistä yhteydestä nuorten ruokatottumuksiin ja ruokailun säännöllisyyteen on runsaasti (mm. Larson, Neumark-Sztainer, Hannan & Story, 2007; Neumark-Sztainer, 2006; Pearson, Biddle, & Gorely, 2009; Raulio ym. 2007, Internet; Story ym. 2002). Suomalaisessa, Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyyn perustuneessa tutkimuksessa (Roos, Hirvonen, Mikkilä, Karvonen & Rimpelä, 2001, ss. 289–290) säännöllinen ruokarytmi, koululounaan syöminen ja yhteiset perheateriat vaikuttivat vanhempien koulutustasosta riippumatta nuorten terveellisiin ruokatottumuksiin ainakin raakojen kasvisten syömisen yleisyyden muodossa. Kansanterveyslaitoksen, vuoden 1998 ravitsemuskertomuksen mukaan suomalaisnuorista ne, jotka söivät kotona ilta-aterian yhdessä perheen kanssa, söivät muita yleisemmin myös kouluruoan (Lahti-Koski, 1999, Internet, s. 42). Aterioiden jättäminen väliin on laajemmin pohjoismaisissa tutkimuksissa nähty olevan yhteydessä nuorten ruokavalion heikompaan ravitsemukselliseen laatuun sekä esimerkiksi nautitun ruoan määrään (mm. Samuelsson, 2000; Sjöberg, Hallberg, Höglund, Hulthen, 2003).

Tanskalaisten aikuisten ruokatottumuksia selvittäneessä tutkimuksessa haastatellut näkivät syömisen sosiaalisen ankkuroitumisen yhtenä säännöllisen syömisen edellytyksenä (Kristensen & Holm, 2006, s. 160). Toisessa, nuoria tanskalaisia käsittelevässä tutkimuksessa havaittiin yhteys napostelun ja syömistilanteen sosiaalisen luonteen välillä (Husby, Heitmann, O'Doherty, Jensen, 2008, s. 1). Tutkimusten mukaan yhteisten aterioiden säännöllisyys, perheen yhteiset rutiinit ja vuorovaikutus ruokailun aikana voivat ravitsemuksellisten seikkojen lisäksi toimia myös lasten ja nuorten psykologisen hyvinvoinnin ja turvallisuuden kokemisen tukena (mm. Fiese, Foley & Spagnola, 2006, ss. 77; Larson, Branscomb & Wiley, 2006, s. 10; Ochs & Merav, 2006, s. 41). Toisaalta yhteisten aterioiden merkitystä pohdittaessa on huomioitava myös se median usein laiminlyövä näkökulma, että perheateriat voivat olla myös kielteisillä tunteilla latautuneita tai niin sanottujen epäterveellisten

ruokatottumusten oppimisen tilanteita (Larson ym. 2006, s. 12). Osa nuorten ruokatottumuksiin liittyvistä tutkimustuloksista ovat keskenään ristiriitaisia ja esimerkiksi toteutuneiden perheaterioiden ja aamupalan rakennetta tai laatua on tutkittu melko vähän.

Ruokailun säännöllisyyden ja aterioiden rakenteen taustalla olevien tekijöiden pohtiminen on tärkeää, sillä pohjoismaisten nuorten napostelu on yleistynyt ja aterioiden välinen ruokailu muodostaa yhä kasvavan osuuden nuorten kokonaisenergiansaannista. Nuorten ruokakulttuurin muutos näkyy esimerkiksi korkeaenergisten ruokien yhä suurempana kulutuksena sekä pakkauskokojen kasvuna. Norjalaisen Ungkost 2000 -tutkimuksen mukaan nuorten ruokarytmi on muuttunut siten, ettei herkkuruokien syöminen rajaudu enää vain viikonloppuun, vaan nuoret syövät herkkuja pitkin viikkoa (Johansson ym. 2006, Internet, s. 15). Monet pohjoismaisista nuorista jättävät aamupalan ja koululounaan väliin, mutta päivällisen syöminen on yleistä. Länsi-Ruotsissa tehdyn tutkimuksen mukaan aamupalan väliin jättävät nuoret olivat useammin tyttöjä (Samuelsson, 2000, s. 21).

Perheaterioiden kriittisessä tarkastelussa on tärkeää huomioida se, ettei yhdessä syöty ateria välttämättä ole monipuolisempi tai ravitsemuksellisesti laadukkaampi kuin yksin syöty. Kjærnesin ym. (2001, ss. 272, 275) pohjoismaisessa vertailututkimuksessa ilmeni, että paljon perheaterioita syövät kotitaloudet eivät välttämättä syöneet enemmän niin sanottuja kunnon aterioita ('proper meal'). Perheaterian ei siten voida kyseenalaistamatta ajatella olevan ideaali, optimaalinen ja universaali tapa nauttia ateria. Syömisen sosiaalisen ulottuvuuden lisäksi olisikin tärkeää tarkastella myös sitä, minkälaista ruokaa perheet päivittäisillä aterioillaan todellisuudessa jakavat (Fjellström, 2009, s. 13).

Vaikka ruokatottumukset ovat muuttumassa, ovat perheateriat ruoan ja syömisen sosiaalisiin prosesseihin kietoutumisen kautta säilyttäneet merkityksensä osana tavallista pohjoismaista arkipäivää. Ne eivät ole ainoastaan sosiaalisten normien asettamia ideaaleja, vaikkakin ne säilyttävät elinvoimaisuutensa osittain juuri symbolimerkityksensä kautta. (ks. esim. Holm 2001, s. 212; Kristensen & Holm, 2006, s.253, Mäkelä, 2000a, s. 15.) Toisaalta yhteisten perheaterioiden toteuttaminen

käytännössä saattaa tänä päivänä olla ongelmallista, ja työn, perheen sekä harrastusten yhdistäminen haastavaa. Yhteiskunnan ja kulttuurin muutoksen myötä perheateria onkin saanut rinnalleen myös muita yhdessäoloa ja kommunikaatiota mahdollistavia vaihtoehtoja (Mäkelä, 2002, s. 18). Yhteisiä aterioita ei välttämättä syödä yhtä usein kuin ennen, mutta toisaalta ehkä juuri sitä kautta ne voivat säilyttää erityisyytensä.

4.3 Koti terveellisiin ruokatottumuksiin kannustavana arkiympäristönä

Perheen käsite on modernissa yhteiskunnassa muuttunut monimuotoisemmaksi ja ydinperheitä sanan varsinaisessa merkityksessä on yhä harvemmassa (Nätkin, 2003, s. 17–18). Erilaisten perhemuotojen yleistymisestä huolimatta perhe koetaan edelleen voimakkaasti elämää jäsentävänä ja arkisen toiminnan kannalta merkityksellisenä sosiaalisena yksikkönä (Forsberg, 2003, s. 13). Jäsentensä hyvinvoinnin ja kasvun turvaamisen lisäksi perheenjäsenten tehtävänä on auttaa toinen toistaan selviytymään arkielämän tilanteista ja välittää hyvän elämän perustaitoja ja -tietoja tuleville sukupolville.

Koti on se ympäristö jossa lapsi saa ensikosketuksensa maailmaan ja sitä ylläpitävään järjestykseen. Konkreettinen fyysinen elinympäristö ja tarjolla olevat vaihtoehdot ovat tärkeitä terveellisiin ruokavalintoihin vaikuttavia tekijöitä. Fyysisten toimintaympäristöjen merkitys nuorten ruokavalintojen tukemisen kannalta on nostettu esiin useissa tutkimuksissa (mm. Basset, Chapman & Beagan, 2008; Contento, Williams, Michaela & Franklin, 2006; van der Horst, ym. 2007). Kotona tämä voisi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että tarjolla on hedelmiä ja kasviksia.

Fyysisen ympäristön lisäksi koti on nuorelle myös sosiaalinen ympäristö, joka parhaimmillaan tarjoaa mahdollisuuksia vastuun ottamisen opetteluun sekä kriittisen ajattelun harjoitteluun. Vanhempien kontrolloiva suhtautuminen tai autoritääriäinen kasvatustyyli ei tutkimusten mukaan ole oikea tapa pitkäaikaisten tulosten saavuttamisessa. Nuoret arvostavat valinnanvapautta ja sitä, että saavat itsenäisesti

vaikuttaa syömäänsä ruokaan. Rohkaisua ja kannustusta on korostettava kieltojen ja torumisen sijaan. (Stevenson ym. 2007, s. 432.)

Vanhempien ja lasten yhteisiä aktiviteetteja pidetään yleensä tärkeinä nuorten terveellisten ruokatottumusten kehittymisen kannalta. Perheiden yhdessäoloa kuudessa euroopan maassa vertaileessa WHO:n tutkimuksessa pohjoismaita edusti Suomi. Ukrainalaiset ja espanjalaiset nuoret viettivät eniten yhteistä aikaa perheensä kanssa, kun taas suomalaisilla ja grönlantilaisilla perheillä yhteistä aikaa oli vähiten. Lastenhoitomahdollisuuksien lisäksi yhteisen ajan määrään vaikuttavat tutkimuksen mukaan perheen sisäinen sosiaalinen rakenne ja varallisuus. (Zaborskis ym. 2007, s. 10.)

Yhteisten aterioiden aikana käydyt keskustelut ovat tärkeä, vaikkakaan ei ainoa perheen vuorovaikutuksen ja ruokatottumusten sosialisointin muoto. Kulttuurin suhde ruokaan näkyy konkreettisesti ruokailun aikana käydyissä keskusteluissa. Eri kulttuureita vertailevien tutkimusten perusteella näyttäisi siltä, että ruokailun aikana esiin nousevat keskusteluteemat ovat pohjoismaissa hyvin samantyyppisiä. Norjalaisia ja amerikkalaisia ruokapöytäkeskusteluja vertaileessa tutkimuksessa norjalaisten keskustelunaiheet olivat pohjoismailla tyypillisiä: keskusteluissa painottuivat tasavertaisuuteen ja yhteisöllisyyteen liittyvät teemat amerikkalaisten yksilöllisyyteen liittyvien keskustelunaiheiden sijaan (Snow & Aukrust, 1998, ss. 221, 223).

Sosiaaliset normit nousivat esiin myös ruotsalaisten, suomalaisten ja eestiläisten perheiden ruokapöytäkeskusteluja vertaileessa tutkimuksessa. Ruotsalaisissa perheissä moraaliin liittyvä keskustelu sekä nuorten kommentointi ruokapöytäkeskustelujen aikana oli suomalaisia ja eestiläisiä perheitä yleisempää. Ruotsalaisen kulttuurin lisäksi tämä kuvasi tutkijoiden mukaan perheen sisäistä vuorovaikutusta ja hierarkiaa. (Tulviste ym. 2002, ss. 655, 671.) Kulttuurin arvot näyttäisivät tulevan ilmi myös esimerkiksi valinnanvarassa, jonka vanhemmat sallivat lapsilleen ruokailun aikana. (Snow & Aukrust, 1998, s. 221).

Ruokahetkissä ja niiden rakentumisessa painottuvat työn ja vapaa-ajan välisen kontrastin lisäksi myös nuoren maailman ja aikuisten maailman kohtaamisen myötä syntyvät neuvottelutilanteet. Neuvottelut eivät välttämättä liity vanhempien tietoiseen

yritykseen vaikuttaa lastensa ruokakäyttäytymiseen, vaan usein kyseessä on esimerkiksi ruoan valmistusta koskevista käytännön järjestelyistä sopiminen. Vanhemmat saattavat hyväksyä nuorten erilaiset ruokatottumukset, mutta toisaalta voi olla vaikeaa osoittaa, missä määrin tällaiset eroavat tavat ovat lähtöisin nuorten halusta kapinoida vanhempiaan vastaan ja missä määrin kyse on muiden tekijöiden vaikutuksesta. (Eldridge & Murcott 2009, ss. 38–39; Murcott 1982, s. 208.) Nuorten näkökulmasta vanhempien kanssa keskustelu saattaa iän myötä muuttua hankalammaksi (Currie ym. 2002, s. 39).

Ruokaan ja syömiseen liittyvien kotitaloustöiden oppiminen on hyvä esimerkki jaetun kognition mallista ja ohjatusta osallistumisesta, jossa kognitiivinen kehitys tapahtuu ohjatun osallistumisen kautta sosiokulttuurisissa toiminnoissa (Palojoki, 2003a, s. 54). Ruoan valmistaminen yhdessä auttaa ilmiöiden ymmärtämistä ja suurempien kokonaisuuksien hahmottamista. Itse tekemällä, ilmiötä pohtimalla ja ruoasta keskustelemalla nuoret saavat joustavia välineitä valintatilanteissa syntyvien ristiriitojen itsenäiseen ratkomiseen myös kodin ulkopuolella. Omakohtaiset kokemukset ja perheen päätöksentekoprosesseihin osallistuminen kasvattavat ravitsemuksellisten käsitteiden tuntemusta ja vahvistavat ongelmanratkaisutaitoja sekä uskoa omiin vaikutusmahdollisuuksiin (Stevenson ym. 2007, s. 431). Nuorten käsitys omista vaikutusmahdollisuuksistaan vaikuttaa motivaation ja asennoitumisen ohella myönteisesti nuorten ruokatottumuksiin (Backman, Haddad, & Lee ym. 2002, s. 190).

Vaikka nuoret kategorisoivat ruoat 'hyviin' ja 'pahoihin' ja saattavat jopa ajatella 'terveellisten' ruokien ikään kuin paikkaavan 'epäterveellisiä', he myös kykenevät näkemään syömisensä myös osana laajempaa jatkumoa ja kokonaisuutta. Nuorten ruoan valintatilanteet eivät esimerkiksi Eldridgen ja Murcottin (2000, ss. 41–42) tutkimuksen aineistossa näyttäyty ainoastaan makumieltymyksiin ja tottumuksiin perustuvina vaan myös joustavina ja jokapäiväiseen elämään mukautuvina. Kotona syödään sitä mitä on tarjolla ja ruoan ravitsemuksellinen arvo tiedostetaan. Myös Johanssonin (2006, Internet, s. 11) tutkimuksessa lapset ymmärsivät hyödyllisten ja tarpeettomien ruoka-aineiden välisen erottelun joustavana ja tilannekohtaisena sekä hahmottivat syömisen seurauksia. Nuorten valintojen perusteluissa painottuivat mielitekojen ja tuttuuden lisäksi myös helppous, nopeus, vaivattomuus tai muut tilanteen asettamat reunaehdot.

Televisio ja internet ovat kasvavassa määrin myös osa kodin ruokailuympäristöä. Nykyyhteiskunnassa käsitteiden ymmärtämisen ja tiedon soveltamisen lisäksi tärkeitä taitoja ovat tietotulvan käsittelytaidot sekä medialukutaito (Palojoki, 2003b, s. 130). Vanhempien rooli nuorten kriittisten tiedonkäsittelytaitojen kehittämisessä on tärkeä ja esimerkiksi vanhempien merkitys nuoren televisionkatsomistapoihin ja sitä kautta altistumiseen esimerkiksi kulutusärsykkeille on tullut esille monissa tutkimuksissa (mm. Fiates, Amboni & Teixeira, 2008).

Nuorten suurempi vastuu omasta syömisestään tarkoittaa usein myös kotitalouden ruokatalouden hoidon uudelleen järjestämistä ja ajallista panostusta. Ruokatalouden hoitoa onkin tarkasteltava kotitalouden toiminnan kokonaisuus huomioiden. Kompromissien tekemisen seurauksena on, että esimerkiksi perheen piirissä tehtyjen valintojen perustelut voivat olla vaikeasti muiden perheenjäsenten tavoitteista eroteltavissa. Keskittyminen pelkästään nuorten tottumusten muuttamiseen terveellisiksi ei riitä. (Eldridge & Murcott, 2000, ss. 45–46.) Koti terveellisiin ruokatottumuksiin kannustavana arkiympäristönä edellyttää sitä, että ruoka ja syöminen nähdään osana jokapäiväistä elämää, kotitalouksien sosiaalista organisoitumista ja sen sisällä tapahtuvaa vuorovaikutusta ja neuvottelua.

5 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA NIIDEN YHTEYS KÄYTETTÄVÄÄN AINEISTOON

Tutkielmani tarkoituksena on pohtia, millaisia keinoja nuorten terveellisten ruokatottumusten tukemiseen voisi olla eri pohjoismaissa. Tutkimuksessani hyödynnän soveltuvien osin vuonna 2007 Suomessa, Ruotsissa, Norjassa ja Tanskassa kerättyä kvantitatiivista aineistoa (N=1539). Aineiston Suomessa keättyä osuutta on aikaisemmin hyödynnetty kahdessa pro gradu -tutkielmassa (Kauppinen, 2009; Niemi, 2009), jotka keskittyivät erityisesti kotitalousopetuksen sekä järjestöjen mahdollisuuksiin tukea suomalaisten nuorten ruokatottumuksia.

Pohdittaessa keinoja nuorten terveellisten ruokatottumusten tukemiseksi ei nuorta voida tarkastella irrallaan niistä toimintaympäristöistä ja sosiaalisista verkostoista, joiden puitteissa hän tekee arkisia valintojaan. Nuorten ruokatottumusten muutoksen edellytyksenä on ympäristön toiminnan organisoitumisen sekä muiden toimintaan osallistuvien henkilöiden tavoitteiden huomioiminen. Tässä tutkimuksessa edellinen on tarkoittanut muun muassa koti- ja kouluympäristöjen asettamien reunaehtojen tarkastelua eri maiden näkökulmista. Kirjallisuuskatsauksessa olen tuonut esiin pohjoismaisten nuorten ruokatapoihin liittyviä historiallisia ja kulttuurisia taustoja. Eri maiden kvantitatiivisen vertailun lisäksi tutkimusasetelma onkin koti- ja koulunäkökulmaa teoreettisesti vertaileva. Vertaamalla pohjoismaita toisiinsa sekä toisalta myös problematisoimalla kansalaisuuden tai kansallisten ruokakulttuurien merkityksen olen kirjallisuuskatsauksessa pyrkinyt rakentamaan kuvan siitä, miksi pohjoismaiset nuoret aiempien tutkimusten perusteella syövät kuten syövät. Kulttuurin ja kansalaisuuden lisäksi olen tuonut esille esimerkkejä niistä ristiriitaisista ruoan valintatilanteista, joita tämän päivän nuori yksilönä ja osana erilaisia sosiaalisia ryhmiä kohtaa.

Huoli nuorten ruokavalion ravitsemuksellisesta laadusta sekä nuorten ruokatapojen epäsäännöllisyydestä on nostettu esiin useissa tutkimuksissa. Aiemmat tutkimukset ovat keskittyneet ennen kaikkea ympäristötekijöiden vaikutuksiin tai nuorten käsityksiin

omista ruokatottumuksistaan. Nuoren lähiympäristöjen välisiä yhteyksiä vertailevia tutkimuksia on kuitenkin niukasti. Tässä tutkimuksessa olen keskittynyt tarkastelemaan erityisesti nuorten kotona ja koulussa syömien aterioiden välisiä yhteyksiä. Näkökulma täydentää Niemen (2009) ja Kauppisen (2009) tutkielmia tuoden voimakkaammin mukaan myös kouluruokailun ja kodin merkityksen sekä nostaen näkökulman pohjoismaisen vertailun tasolle.

Tutkimuksen pääkysymyksiä on kolme:

1. Millaisiksi nuoret arvioivat omat ja perheensä ruokatottumukset?
2. Millaisina nuoret kokevat kodin ja koulun vaikutukset omiin ruokatottumuksiinsa?
3. Millaisina nuorten kotona ja koulussa syömisen väliset yhteydet näyttäytyvät aineiston valossa?

Seuraavaan taulukkoon (Taulukko 1.) on koottu tutkimuskysymykset tarkennuksineen sekä tässä tutkimuksessa hyödynnettävät kyselylomakkeen (Liite 1.) kysymykset tutkimusongelmittain.

Taulukko 1. Tutkimuskysymykset ja niitä vastaavat kyselylomakkeen kysymykset

| Tutkimuksen teemat | Tutkimuskysymykset | Kyselylomakkeen kysymykset |
|---|--|------------------------------|
| 1. Millaisiksi nuoret arvioivat omat ja perheensä ruokatottumukset? | 1.1 Millaisiksi nuoret arvioivat omat ruokatottumuksensa? | Kysymys 6 |
| | | Kysymys 7 |
| | 1.2 Millaisiksi nuoret arvioivat perheensä ruokatottumukset? | Kysymys 8 |
| 2. Millaisina nuoret kokevat eri tahojen vaikutukset omiin ruokatottumuksiinsa? | 2.1 Millaisina nuoret kokevat perheenjäsenten vaikutukset omiin ruokatottumuksiinsa? | Väittämät 13 a-d |
| | 2.2 Millaisina nuoret kokevat koulun vaikutukset omiin ruokatottumuksiinsa? | Väittämät 13e, g ja i |
| | 2.3 Miten nuoret arvioivat ruokavalintojen tekemistä koulussa? | Väittämä 9 |
| 3. Millaiset ovat nuorten kotona ja koulussa syömisestä väliset yhteydet aineiston valossa? | 3.1 Miten nuoret syövät kotona? | Väittämät 12a-f |
| | 3.2 Miten nuoret syövät koulussa? | Kysymys 4 |
| | 3.1 Miten kotona ja koulupäivän aikana syöminen ovat yhteydessä toisiinsa? | Väittämät 12a-f ja kysymys 4 |

Tutkimuskysymyksen 1.1. avulla selvitan nuorten käsityksiä omista ruokatottumuksistaan ja heidän kokemuksestaan niiden muuttamisen tarpeesta. Tutkimuskysymyksen 1.2 tarkoituksena on kartoittaa sitä, millaisiksi nuoret kokevat oman perheensä ruokatottumukset.

Tutkimuskysymysten 2.1, 2.2 ja 2.3 tarkoituksena on selvittää nuorten omia kokemuksia siitä, miten koti ja koulu vaikuttavat heidän ruokatottumuksiinsa.

Kaksi ensimmäistä tutkimuskysymystä toimivat pohjana tämän tutkimuksen keskeiselle teemalle, eli kotona ja koulussa syömisen väliselle yhteydelle (tutkimuskysymys 3.). Kysymyksen 3.1. avulla etsin vastausta siihen, mikä yhteys ruoasta puhumisella, aamupalan syömisellä kotona tai perheen kanssa yhdessä syömisellä on nuoren ruokatottumuksiin koulupäivän aikana tässä aineistossa.

Kaikkien tutkimuskysymysten (1, 2 ja 3) kautta saatuja tuloksia vertaillen eri maiden kesken sekä tyttöjen ja poikien välillä. Nuorten käsitysten sekä kotona ja koulussa syömisen väliselle yhteisvaihtelulle pyritään löytämään syvempiä tulkintoja seuraavassa luvussa esitellyn aineiston analyysin sekä aikaisempien tutkimusten ja kirjallisuuden pohjalta. Seuraavassa luvussa (luku 6) siirryn tarkastelemaan aineiston keruun ja analyysin vaiheita. Tutkimustulokset löytyvät luvusta 7. Luvussa 8. olen vetänyt yhteen tutkimustulokset ja tarkastellut tuloksia aikaisempien tutkimusten valossa.

6 MENETELMÄ JA AINEISTO

Tutkimuksessa hyödynnetty aineisto kerättiin käyttäen standardoitua, internetpohjaista kyselylomaketta (Liite 1). Luvussa 6.1 kuvaan kyselylomakkeen suunnittelun ja aineistonkeruun vaiheita sekä tarkastelen kriittisesti internetkyselylomaketta määrällisen aineiston keruumenetelmänä. Tämän jälkeen käyn läpi aineiston tarkastamisen (luku 6.2). Aineiston analyysin vaiheita on kuvattu luvussa 6.3. Taulukko 3. (s. 43) kokoaa käytetyt analyysimenetelmät ja tutkimuskysymykset sekä niitä vastaavat kysymykset kyselylomakkeessa.

6.1 Tutkimuksessa käytetty internetkyselylomake aineiston keruumenetelmänä

Vuonna 2007 Pohjoismaissa toteutettiin internet-kysely, jossa yhdeksäsluokkalaisilta nuorilta kysyttiin heidän käsityksistään ruoasta ja terveydestä. Aineiston keruu toteutettiin osana Children and Youngsters as Food Consumers, Conceptions of Healthy Food Habits Among Teenagers in North Europe -tutkimusprojektia (Palojoki, 2008, Internet). Kyselyyn vastasi yhteensä 1555 nuorta neljästä eri pohjoismaasta. Aineiston keräämiseen käytetty internetkyselylomake (Liite 1) suunniteltiin erimaalaisten tutkijoiden yhteistyönä Ruotsissa, ja se käännettiin myöhemmin suomeksi, tanskaksi ja norjaksi.

Kyselylomakkeen laatineet asiantuntijat esitestasivat lomakkeen kysymyksiä ennen aineiston keräämistä. Kyselylomakkeen suunnittelun ja testauksen jälkeen aineisto kerättiin kotitalousopettajien avustuksella kussakin tutkimusmaassa. Aineiston keräämiseen käytettiin Questback -ohjelmaa (Questback). Järjestelmä mahdollisti kerätyn internetlomakeaineiston siirtämisen suoraan SPSS-ohjelman muotoon.

Kyselylomake sisältää yhteensä 18 kysymystä. Väittämäpatterien ja monivalintakysymysten (Kyllä/Ei) lisäksi lomakkeen kysymykset koostuvat asteikollisista väittämistä sekä avoimista kysymyksistä. Kyselylomakkeen asteikolliset

väittämät ovat kuusiportaiset: arvo yksi (1) tarkoittaa täysin eri mieltä ja arvo kuusi (6) täysin samaa mieltä. Lomakkeen järjestysasteikolliset asenneväittämät tulkitaan tässä tasavälisiksi ja muuttujien asteikkotyypin välimatka-asteikolliseksi. Kyseinen menettely on mielipidemittausten tulosten tulkinnassa yleinen ja luotettava (Heikkilä, 2008, s. 184).

Kyselymenetelmien vahva puoli on niiden tehokkuus ja taloudellisuus silloin, kun kerätään tietoa suuren ihmismäärän toiminnasta tai mielipiteistä. Verkkokyselylomake mahdollistaa yhtäältä anonyymien vastaamisen, mutta toisaalta tutkijalla ei ole suoraa kontaktia tutkittaviin. Tämä saattaa lisätä vastausten vääristämisen tai suoranaisen valehtelun riskiä, sillä kyselylomaketta täytettäessä on helpompi muokata vastauksiaan oletetun halutun vastauksen mukaiseksi. Kritiikkinä on esitetty myös muun muassa saavutetun tiedon pinnallisuus eli se, ettei kyselytutkimuksella kyetä tarkasti selvittämään käyttäytymisen syytä. Kyselylomakkeen luonteesta ja kysymyksenasettelusta riippuen voidaan kuitenkin, kuten kvalitatiivisessakin tutkimuksessa, olla joko etäällä tai lähellä tutkittavia ja heidän käsityksiään. (Alkula, Pöntinen, Ylöstalo 1994, ss. 69, 119, 121; Heikkilä, 2008, s. 56.)

Valmis aineisto mahdollistaa saman aineiston hyödyntämisen eri näkökulmista useissa tutkimuksissa. Tässä tutkimuksessa valmis aineisto on mahdollistanut myös eri maita vartailevan näkökulman sekä laajan aineiston hyödyntämisen tutkimusaineistona. Kuten Alkulakin ym. (1994, s. 52–53) tuovat esille, on kääntöpuolena kuitenkin tutkimusasetelman muotoiluun liittyvät haasteet; ennalta muotoillut kyselylomakkeen kysymykset ovat vaikuttaneet suoraan nuorten vastauksiin ja siten myös siihen, minkälaisen tutkimuskysymysten esittäminen on ollut mahdollista. Tästä syystä olen pyrkinyt jo tutkimusprosessin alussa muotoilemaan tutkimuskysymykset valmiin aineiston asettamat rajoitukset huomioiden. Tutkimusasetelman aineisto- ja teorialähtöisen vuorottelun tavoitteena on ollut käsitteiden operationalisoinnin ja tulosten tulkinnan välisen yhteyden voimistaminen. Tässä tutkimuksessa käsitteiden määrittelyn tukena on käytetty kyselylomakkeen suomenkielisen version käsitteitä. Käytetyn aineiston luotettavuuteen liittyviä teemoja tarkastelen syvemmin tutkimuksen luotettavuustarkastelun yhteydessä (luku 9).

6.2 Aineiston tarkistus ja eri maiden aineistojen yhdistäminen

Aineiston keräämisen ja SPSS-muotoon muuttamisen jälkeen eri maiden aineistot tarkastettiin erillään ja yhdistettiin lopulta yhtenäiseksi havaintomatriisiksi syvempää analyysia varten. Aineiston tarkastuksen ensimmäisessä vaiheessa poistin kunkin maan havaintomatriisista sellaisten vastaajien vastausrivit, jotka olivat jättäneet vastaamatta kyselyyn (nollarivi). Nollarivien poistamisen jälkeen kokosin eri maiden havaintomatriisien tyhjät havaintoyksiköt (nolla-arvot) Excel - taulukkolaskentaohjelmaan ja tarkastelin nolla-arvojen määrää kysymyksittäin, maittain sekä koko aineistossa. Tarkastelu osoitti nolla-arvojen prosentuaalisen osuuden kaikista havaintoyksiköistä olevan hyvin pieni. Tämän jälkeen korvasin jokaisen maan aineistomatriisin tyhjät havaintoyksiköt (nolla-arvot) kysessä olevan kysymyksen moodilla. Lopuksi loin havaintomatriiseihin kansallisuutta kuvaavan taustamuuttujan (maa) ja yhdistin eri maiden aineistot yhtenäiseksi matriisiksi.

Moodi eli tyyppi-arvo on keskiluku, jolla tarkoitetaan sitä muuttujan arvoa, jota aineistossa on eniten (Heikkilä, 2008, s. 84). Moodin laskeminen välimatka-asteikolliselle muuttujalle ei yleensä ole suotavaa, sillä välimatka-asteikollinen muuttuja mahdollistaa myös tarkempien keskilukujen käyttämisen (Alkula ym. 1994, s. 156). Tässä tutkimuksessa käytettiin moodeja keskiarvojen sijaan, sillä muu aineisto koostui kokonaisluvuista ja myös välimatka-asteikollisten kysymysten vastauksiksi haluttiin kokonaislukuja. Yhtenäisen aineiston ansiosta aineiston analyysi ja tulosten tarkastelu on johdonmukaista. Lisäksi, koska moni aineiston muuttujista osoittautui alustavassa tarkastelussa ei-normaalisti jakautuneeksi, olisi keskiarvojen käyttäminen saattanut antaa aineistosta väärän kuvan.

Menetelmäkirjallisuuden mukaan (mm. Alkula ym. 1994, ss. 155–156; Tähtinen & Isoaho 2001, ss. 35, 64) puuttuvien arvojen korvaaminen ei paranna aineiston laatua. Hyvänä puolena on esimerkiksi se, ettei aineiston koko pienene. Toisaalta korvaaminen saattaa pienentää muuttujien keskihajontaa tai vääristää muuttujien välisiä korrelaatioita. Mikäli puuttuvia arvoja ei ole aineiston kokoon nähden kovin runsaasti, voi niiden korvaaminen olla perusteltua. Seuraavaan taulukkoon (Taulukko 2.) on

koottu aineistosta poistettujen nollarivien määrä (kpl) ja vastaajien lopullinen määrä (N) sekä moodeilla korvattujen nolla-arvojen suhteelliset määrät (%).

Taulukko 2. Aineiston tarkistusvaiheessa aineistolle tehtyt korjaukset

| Maa | Poistettujen nollarivien määrä (kpl) | Vastaajien lopullinen määrä (N) | Moodeilla korvattujen nolla-arvojen määrä (%) |
|--------|--|---------------------------------------|--|
| Suomi | 4 | 582 | 1,2 |
| Norja | 0 | 246 | 0,9 |
| Tanska | 1 | 295 | 0,4 |
| Ruotsi | 11 | 416 | 1,1 |
| Kaikki | 16 | 1539 | 0,9 |

Taulukosta 2. näkyy, että hylättyjä vastausrivejä (nollarivi) oli koko aineistossa yhteensä 16 kappaletta. Yhdistetty ja tarkastettu data koostui siten 1539:stä vastaajasta: 582:sta suomalaisesta, 246:sta ruotsalaisesta, 295:sta tanskalaisesta sekä 416:sta ruotsalaisesta nuoresta. Yksittäisiä, moodeilla korvattuja havaintoyksiköitä (nolla-arvoja) oli koko aineistossa 713 kappaletta. Prosentuaalisesti tämä tarkoittaa 0,9%:a kaikista havaintomatriisin havaintoyksiköistä. Taulukko 2. antaa hyvän yleiskuvan vastausten kadosta. Nolla-arvojen korvaaminen ei aineiston laajuuden vuoksi vaikuta merkittävästi tulosten luotettavuuteen.

6.3 Aineiston analyysin vaiheet

Eri maiden aineistojen systemaattisen tarkistuksen ja yhdistämisen jälkeen seurasi aineiston analyysin vaihe. Ensimmäinen analyysivaihe tuki aineiston tarkistusta ja antoi kattavan yleiskuvan aineistosta. Analyysin toisessa vaiheessa suoritettujen tilastollisten testien tarkoituksena oli varmentaa alustavan analyysin aikana aineistosta löytyneitä yhteyksiä.

6.3.1 Aineiston tarkastelu suorien jakaumin

Analyysin ensimmäinen vaihe koostui yksittäisten muuttujien ja maamuuttujien tarkastelusta sekä aineiston tarkastelusta kokonaisuutena. Aluksi tarkastelin aineistoa suorien jakaumien eli prosenttilukujen ja frekvenssien sekä välimatka-asteikollisten muuttujien keskiarvojen ja keskihajontojen avulla. Aritmeettinen keskiarvo on keskiluku, joka saadaan laskemalla havaintojen arvot yhteen ja jakamalla saatu summa havaintojen määrällä. Keskihajonta puolestaan on hajontaluku, joka kuvaa muuttujien arvojen keskimääräistä etäisyyttä aritmeettisesta keskiarvosta. Keskihajontaa ja keskiarvoa voidaan käyttää välimatka- ja suhdeasteikollisille muuttujille. (Heikkilä, 2008, s. 85–86.)

Seuraavaksi muodostin alustavan kuvan sarake- ja rivimuuttujien välisistä yhteyksistä ristiintaulukoimalla tutkimuskysymysten kannalta oleelliselta tuntuvia muuttujia. Erilaisten muuttujayhdistelmien graafisen tarkastelun avulla pyrin saamaan kuvan myös aineiston yhtenäisyydestä. Kyselylomakkeen (Liite 1) taustakysymyksiä 1. sukupuoli, 2. ikä ja 3. perhemuoto käytin kokonaiskuvan hahmottamisen apuna.

Tämän jälkeen tarkastelin tarkemmin tilastollisten testien ja analyysimenetelmien edellytysten toteutumista aineistossa. Testien valinta on riippuvainen muun muassa otoskoosta, tutkimusongelmista, muuttujien mittaustasosta sekä toisiinsa verrattavien ryhmien määrästä. Esimerkiksi parametristen menetelmien käytön edellytyksenä on, että numeeriset muuttujat ovat vähintään välimatka-asteikollisia ja että tutkittavat muuttujat ovat perusjoukossa normaalisti jakautuneita. Normaalisti jakautuneen muuttujan kuvaaja nuodattaa niin sanottua Gaussin käyrää eli kellokäyrää. Normaliutta arvioitaessa tarkastellaan muuttujan jakauman vinoutta (skewness) ja huipukkuutta (kurtosis): vinous mittaa jakauman symmetrisyyttä ja huipukkuus ilmoittaa jakauman korkeuden suhteessa normaalijakaumaan. Vinouden ja huipukkuuden lisäksi normaaliuden mittana käytetään edellisten keskivirhettä. Lähes normaalilla muuttujalla molempien suhteiden tulee olla arvojen -2 ja +2 välissä. (Heikkilä, 2008, ss. 88, 103; Metsämuuronen, 2005, ss. 404–405.)

Muuttujan normaalijakautuneisuus on varsin voimakas vaatimus, joka melko harvoin toteutuu täydellisesti. Esimerkiksi Hair, Anderson, Tatham ja Black (1998, s. 71) esittävät, että suurilla aineistoilla ei-normalius ei välttämättä vaaranna tilastollisten testien tulosta. Tästä huolimatta analyysiin mukaan otettavien muuttujien normalius tulee aina ennen testauksen aloittamista arvioida. Tutkijan tulkittavaksi jää, voidaanko parametrisiä tilastomenetelmiä ei-normaalien muuttujien kohdalla soveltaa. Parametrinen testien käyttöä yleensä suositetaan, sillä ne ovat testeinä voimakkaampia eli puoltavat helpommin väärän nollahypoteesin hylkäämistä. Esimerkiksi Tähtisen ja Isoahon (2001, ss. 81, 84) näkemys on, että parametrisiä testejä kannattaa käyttää aina kun se on mahdollista. Epäselvissä tilanteissa he suosittelevat tulosten tilastollisen merkitsevyyden (p-arvon) tarkistamista vastaavalla ei-parametrisella testillä ja tekemään tulkinnat ei-parametrin testin tuloksen perusteella, mikäli testien ero on tulkinnan kannalta merkittävä. Myös Heikkilä (2008, s. 225) suosittelee epävarmoissa tilanteissa käyttämään ei-parametrisiä testejä.

Tässä tutkimuksessa hyödynnettyjen kyselylomakkeen muuttujien normaalijakautuneisuuden testiarvot löytyvät liitteenä (Liite 2). Testiarvot on ilmoitettu koko aineistolle, mutta muuttujien normalius tarkastettiin tarpeen mukaan myös tekijän eri luokissa (maa, sukupuoli). Kaikki tutkimustulokset tarkastettiin tarvittaessa ei-parametrin menetelmin.

6.3.2 Muuttujaryhmien välisten erojen testaus valitulla tilastollisen merkitsevyyden tasolla

Testaamalla otoksen muuttujia valituin menetelmin pyritään tietyllä riskitasolla tekemään oletuksia koko perusjoukosta. Heikkilän (2008, ss. 79, 194–195) määritelmän mukaan tulosten merkitsevyystasolla tarkoitetaan sitä riskitasoa, jolla tilastollisten testien avulla saatu ero tai riippuvuus johtuu sattumasta. Tässä tutkimuksessa tilastollista merkitsevyyttä on käytetty tutkittujen ryhmien välisten erojen tarkastelemisen välineenä. Käytän jatkossa tulosten merkitsevyystason lyhenteenä merkintää p (probability). Mitä pienempi p-arvo on, sitä selvempi on ryhmien välinen

yhteys ja sitä pienempi on sattuman vaikutus erojen selittäjänä. Tutkimuksen tulosten merkitsevyystasoksi valittiin 5% ($p < 0,05$).

Analyysin toisessa vaiheessa suoritettujen tilastollisten testien tarkoituksena oli tarkentaa alustavan analyysin aikana löytyneitä yhteyksiä. Testit pyrittiin valitsemaan aineiston rajoitukset huomioiden sekä siten, että niiden avulla saataisiin mahdollisimman hyvä vastaus asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Seuraava taulukko (Taulukko 3.) kokoo valitut analyysimenetelmät ja analyysissä käytetyt kyselylomakkeen kysymykset tutkimusongelmittain.

.

Taulukko 3. Analyysimenetelmät ja niitä vastaavat kysymykset kyselylomakkeessa tutkimusongelmittain

| Tutkimuksen teemat | Tutkimuskysymykset | Kyselylomakkeen kysymykset | Analyysimenetelmä |
|---|--|------------------------------|---|
| 1. Millaisiksi nuoret arvioivat omat ja perheensä ruokatottumukset? | 1.1 Millaisiksi nuoret arvioivat omat ruokatottumuksensa? | Kysymys 6 | Ristiintaulukointi --> ANOVA, Pariton t-testi |
| | | Kysymys 7 | Ristiintaulukointi --> Khin neliö –testi, Cramérin V-kerroin --> Pariton t-testi |
| | 1.2 Millaisiksi nuoret arvioivat perheensä ruokatottumukset? | Kysymys 8 | Ristiintaulukointi --> Khin neliö –testi, Cramérin V-kerroin --> Pariton t-testi |
| 2. Millaisina nuoret kokevat eri tahojen vaikutukset omiin ruokatottumuksiinsa? | 2.1 Millaisina nuoret kokevat perheenjäsenten vaikutukset omiin ruokatottumuksiinsa? | Väittämät 13 a-d | Ristiintaulukointi --> ANOVA, Pariton t-testi |
| | 2.2 Millaisina nuoret kokevat koulun vaikutukset omiin ruokatottumuksiinsa? | Väittämät 13e, g ja i | Ristiintaulukointi --> ANOVA, Pariton t-testi |
| | 2.3 Miten nuoret arvioivat ruokavalintojen tekemistä koulussa? | Väittämä 9 | Ristiintaulukointi --> Khin neliö testi, Cramérin V-kerroin |
| 3. Millaiset ovat nuorten kotona ja koulussa syömisestä väliset yhteydet aineiston valossa? | 3.1 Miten nuoret syövät kotona? | Väittämät 12a-f | Ristiintaulukointi--> Pariton t-testi, ANOVA, Pearsonin korrelaatio |
| | 3.2 Miten nuoret syövät koulussa? | Kysymys 4 | Ristiintaulukointi --> Khin neliö -testi, Cramérin V-kerroin |
| | 3.1 Miten kotona ja koulupäivän aikana syöminen ovat yhteydessä toisiinsa? | Väittämät 12a-f ja kysymys 4 | Ristiintaulukointi --> Khin neliö-testi Cramérin V-kerroin |

Kuten taulukosta 3. käy ilmi, etsin vastausta tutkimuskysymykseen 1.1 ja 1.2 käyttämällä laatueroasteikollisten muuttujien ristiintaulukoinnin tukena Khin neliö -testiä (χ^2 -testi) sekä Cramérin V -kerrointa. Yksisuuntaisen varianssianalyysin (ANOVA) avulla vertasin toisiinsa eri maalaisten nuorten käsityksiä omista ruokatottumuksistaan (välimatka-asteikollinen kysymys 6.). Tyttöjen ja poikien keskiarvojen välisiä eroja eri maissa tutkin parittoman t-testin kautta.

Tutkimuskysymyksen 2.1 ja 2.2 kohdalla tutkin maan ja ruokatottumuksiin vaikuttavien tahojen yhteyttä yksisuuntaisen varianssianalyysin (ANOVA) avulla. Parittoma t-testiä käytin tyttöjen ja poikien keskiarvojen erojen tutkimiseen eri maissa. Laatueroasteikollisen kysymyksen 9. testaukseen käytettiin Khin neliö -testiä (χ^2 -testi) sekä Cramérin V -kerrointa.

Tutkimuskysymyksen 3. kohdalla olen ensin analysoinut nuorten syömistä kotona (3.1) ja koulussa (3.2) Khin neliö -testin, Cramérin V -kerroimen ja Pearsonin korrelaatiokerroimen kautta. Kotona ja koulussa syömisestä välisiä yhteyksien tarkastelussa (3.3) olen hyödyntänyt Khin neliö -testiä ja Cramérin V -kerrointa. Ristiintaulukoinnin selkiyttämiseksi sekä pohjoismaisten kouluruokajärjestelmien erojen vuoksi kouluruokailuun liittyvä kysymys (4) muutettiin kaksiluokkaiseksi. Luokkien yhdistämisen ansiosta myös Khin neliö -testi mahdollistui. Uudelleenkirjoitus on kuvattu tarkemmin luvussa 7.4.2 (s. 75).

Heikkilän (2008, s.235) määritelmän mukaan Khin neliö -testi testaa sitä, vastaavatko otoksessa havaitut frekvenssit tutkimushypoteesin mukaisia odotettuja frekvenssejä tilastollisesti merkitsevällä tasolla (tässä tutkimuksessa $p < 0,05$). Tähtinen ja Isoaho (2001, ss. 67, 78–80) täsmentävät lisäksi, että testi testaa ristiintaulukointeja kokonaisuudessaan, joten taulukosta ei voida poimia yksittäisten muuttujien välisten erojen tilastollista merkitsevyyttä. Ristiintaulukoinnin tai Khin neliö -testin tuloksia ei myöskään voida tulkita kausaaliseksi. Ne kuvaavat kuitenkin havainnollisesti vertailtavien muuttujien välisen suhteen luonnetta.

Khin neliö -testin lähtöoletuksena on, että otos on satunnaisotos. Muuttujiksi riittävät nominaaliasteikolliset muuttujat. Testi on ei-parametrinen (*non parametric*), jolloin sen

käyttö ei edellytä muuttujan normaalijakautuneisuutta. (Tähtinen & Isoaho, 2001, s. 81.) Khin neliö -testin käytön edellytyksenä kuitenkin on, että korkeintaan 20% odotetuista frekvensseistä saa olla pienempiä kuin 5 ja että jokaisen odotetun frekvenssin on oltava suurempi kuin 1 (the minimum expected count -arvo). Testisuureen (χ^2) arvo on sitä suurempi, mitä enemmän odotetut ja havaitut solufrekvenssit poikkeavat toisistaan. Arvo nolla ($\chi^2=0$) merkitsee sitä, että molemmat frekvenssit ovat samansuuruiset. Testisuureen kriittinen piste määräytyy otoksen koon (N), valitun tilastollisen merkitsevyyden tason ja testin ilmoittaman vapausasteen (df) perusteella. Vapausasteella (df) ilmaistaan sitä, miten paljon lukuja taulukkoon voidaan sijoittaa. Testiarvon ja vapausasteen perusteella lasketaan testituloksen tilastollinen merkitsevyys (p-arvo). (Alkula ym. 1995, 218–219; Heikkilä, 2008, s. 213; Karma & Komulainen, 2002, s. 97.)

Khin neliö -testi kertoo vasta sen, onko odotettujen ja havaittujen frekvenssien välillä eroa. Testin tukena voidaan käyttää Cramérin V -kertoimen arvoa, jonka avulla voidaan tehdä jonkin verran päätelmiä myös muuttujien välisen suhteen voimakkuudesta. Testin arvot sijoittuvat välille 0–1 (nämä arvot mukaan lukien). Arvo 0 tarkoittaa, ettei muuttujien välillä ole yhteyttä. Arvo 1 puolestaan viittaa täydelliseen yhteyteen. (Tähtinen & Isoaho, 2001, ss. 71, 78.) Testiarvon tulkinta-asteikko valitaan sen ristiintaulukoidun muuttujan mukaan, joka sisältää vähemmän kategorioita (Pallant, 2007, s. 217).

Pearsonin korrelaatiokerroin kuvaa muuttujien välistä lineaarista yhteyttä. Sen käytön edellytyksenä on, että muuttujat ovat vähintään välimatka-asteikollisia ja että otosjakauma on normaalisti jakautunut. Mikäli Pearsonin korrelaatiokerroin (r) saa suuremman arvon kuin 0.7, voidaan riippuvuus tulkita merkittäväksi. Kertoimen ollessa $0.3 < r < 0.7$ on yhteys kohtalainen. (Tähtinen & Isoaho, 2001, s. 108.)

Pariton t-testi on esimerkki parametrisesta testistä, jota voidaan soveltaa silloin, kun otos on poimittu normaalijakautuneesta perusjoukosta. T-testissä verrataan numeerisen muuttujan keskiarvoja kategorisen muuttujan eri luokissa. Testiä voidaan käyttää, mikäli selitettävä muuttuja on vähintään välimatka-asteikollinen ja selittävä muuttuja laatueroasteikollinen. Testin edellytyksenä on lisäksi, että kategorinen muuttuja on

kaksiluokkainen, eli vertailtavia ryhmiä on kaksi. Vertailtavat ryhmät eivät saa olla toisistaan riippuvaisia. (Heikkilä, 2008, s. 193; Metsämuuronen, 2005, s. 548; Tähtinen & Isoaho, 2001, s. 81.) Parittoman t-testin voi suorittaa, vaikka ehto populaatiovarianssien yhtäsuuruudesta ei täytyisi. Mikäli tämä oletus ei täyty, on se kuitenkin huomioitava testin suorittamisen tavassa ja testituloksen tulkinnassa. (Tähtinen & Isoaho, 2001, ss. 83–84.)

T-testi tehdään laskemalla testiarvo (t), jota verrataan Studentin t -jakaumasta poimittuun raja-arvoon. Nollahypoteesi (vertailtavien ryhmien keskiarvot ovat yhtä suuria) hylätään, mikäli testiarvo on taulukkoarvoa suurempi. Raja-arvo riippuu valitusta merkitsevyystasosta ja vapausasteesta (df). Testin tulos (p) kertoo, onko tarkasteltavien keskiarvojen välinen ero tilastollisesti merkitsevä. (Karma & Komulainen, 2002, ss. 87–89.) Miinusmerkkinen t -arvo viittaa siihen, että t -arvoa laskettaessa jälkimmäinen ryhmä on ollut suurempi (Tähtinen & Isoaho, 2001, s. 83). Mann-Whitneyn U -testi on yksisuuntaisen t -testin ei-parametrinen vastine, joka t -testin tavoin soveltuu kahden ryhmän välisten erojen vertailuun. Testitulos ilmoitetaan valitulla tilastollisen merkitsevyyden tasolla. (Tähtinen & Isoaho, 2001, s. 84.)

Varianssianalyysin avulla tutkitaan samanaikaisesti useiden ryhmien keskiarvojen erojen merkitsevyyttä: mitä suurempi on testin antama F -arvo ja siihen liittyvä tilastollisen merkitsevyyden taso (p), sitä merkittävämpää on ryhmien välinen vaihtelu. Kaksisuuntaisessa varianssianalyysissä tutkitaan useiden tekijöiden yhtäaikaista vaihtelua tutkittavaan ilmiöön. (Alkula ym. 1994, s. 258; Tähtinen & Isoaho, 2001, ss. 89, 96.) F -arvon kriittinen piste määräytyy otoksen koon (N), valitun tilastollisen merkitsevyyden tason ja vapautasteen (df) arvojen perusteella (Hair ym. 1998, s. 333; Karma & Komulainen, 2002, s. 105).

Testitulosten tarkastelua ei pidä jättää ainoastaan tilastollisen merkitsevyyden tarkastelun tasolle; ryhmiä verrattaessa tulee sattuman mahdollisuuden lisäksi testata myös erojen voimakkuutta. Ryhmäkeskiarvojen tarkastelun lisäksi tilasto-ohjelmien post-hoc -testejä, monivertailutestejä ja residuaaleja voidaan käyttää apuna tulkittaessa sitä, mistä varianssianalyysissä löytyneet tilastollisesti merkitsevät yhteydet johtuvat. (Tähtinen & Isoaho, 2001, ss. 90–91.)

Varianssianalyysin tulosta voidaan tarkastella tarkemmin myös eetan neliön kautta, joka muodostuu ryhmien välisen vaihtelun ja kokonaisvaihtelun välisestä suhteesta: eetan neliön arvo 1 merkitsee sitä, että kaikki vaihtelu on ryhmien sisäistä, arvo nolla puolestaan viittaa siihen, että vaihtelua on vain ryhmien välillä. Eetan neliön mukainen selitysosuus ilmoittaa, kuinka suuren osuuden vastemuuttujan varianssista yksittäinen tekijä selittää. Arvo .01 eli 1%:n selitysosuus on pieni, .06 eli 6% selitysosuus keskinkertainen ja .138 eli 13,8% selitysosuus suuri. Tulkinta tehdään kuitenkin aina tilannekohtaisesti: suurella otoskoolla pienetkin erot ryhmien välillä voivat näyttäytyä tilastollisesti merkitsevinä, vaikka tuloksella olisi hyvin vähän käytännön merkitystä. Eetan neliön mukaista selitysosuutta voidaan käyttää myös parittoman t-testin tuloksen tulkintaan. Testi soveltuu myös ryhmien välisten epälineaaristen yhteyksien tutkimiseen. (Karma & Komulainen, 2002, s. 10; Pallant 2007, s. 208, 236, 247.)

Varianssianalyysin käytön edellytyksenä on, että tekijä on normaalisti jakautunut, keskihajonnat ovat samansuuruisia tekijän eri luokissa ja että selittävä muuttuja on välimatka-asteikollinen. Suurilla aineistoilla varianssianalyysin perustana oleva F-testi toimii siitä huolimatta, ettei muuttujan normalius olisikaan täysin voimassa. (Tähtinen & Isoaho, 2001, ss. 89, 96.) Varianssianalyysi edellyttää myös residuaalien (todellisen havainnon ja mallin ennusteen eron) normaliuutta. Haja-arvot saattavat vääristää keskiarvoja ja siten häiritä varianssianalyysin tulosta. (Metsämuuronen 2001, s. 115; Tähtinen & Isoaho 2001, s. 95.) Vasteen populaatiokeskihajontojen on lisäksi oltava yhtä suuria tekijän eri luokissa, mitä voidaan testata esimerkiksi Levenen testin avulla. Testituloksen arvo $p < .05$ tarkoittaa, että ovat varianssit erisuuria ja varianssianalyysin tulos saattaa olla epäluotettava. Levenen testitulokse kannattaa ottaa huomioon erityisesti silloin, kun suurimman ja pienimmän ryhmän suhde on suurempi, kuin 1,5. (Pallant, 2007, s. 204.) Tässä aineistossa suurinta ryhmää edustaa Suomi ($N=582$) ja pienintä Norja ($N=246$). Suomalaisten ja norjalaisten vastaajien välinen suhde on siten 2,4 ja esimerkiksi suomalaisten ja norjalaisten tyttöjen välinen suhde 2,7. Yksisuuntaisen varianssianalyysin ei-parametrinen vastine on Kruskal-Wallis -testi. (Tähtinen & Isoaho, 2001, s. 96) Testin tulos ilmoitetaan valitulla tilastollisen merkitsevyyden tasolla (tässä $p > 0,05$) (Pallant, 2007, ss. 226–227).

7 TUTKIMUSTULOKSET

Aineiston analyysin tarkoituksena oli tarkentaa kuvaa pohjoismaisten nuorten ruokatottumuksista keskittymällä tarkastelemaan erityisesti kotona ja koulussa syömisen välisiä yhteyksiä. Luvussa 7.1 on lyhyesti esitelty otoksen ikä- ja sukupuolijakauma. Luvuissa 7.2, 7.3 ja 7.4 tarkastelen tutkimustuloksia tutkimusongelmittain. Nuorten vastauksia vertaan toisiinsa sekä maittain että sukupuolen mukaan. Tulosten yhteyttä aiempiin tutkimuksiin on tarkasteltu tulosten yhteenvedossa luvussa 8 (s. 83).

7.1 Otoksen ikä- ja sukupuolijakauma

Kyselyyn vastanneista nuorista seitsemänkymmentäkolme prosenttia (N=1128) on 14–15-vuotiaita. Nuorista kuusikymmentäkolme prosenttia (N=1144) asuu kahden vanhemman perheessä. Seuraavaan taulukkoon (Taulukko 4.) on koottu aineiston sukupuolijakauma.

Taulukko 4. Aineiston sukupuolijakauma

| Maa | Tytöt (N) | Pojat (N) | Yhteensä (N) |
|-----------------|------------|------------|--------------|
| Suomi | 303 | 279 | 582 |
| Norja | 111 | 135 | 246 |
| Tanska | 166 | 129 | 295 |
| Ruotsi | 208 | 208 | 416 |
| Yhteensä | 788 | 751 | 1539 |

Koko aineistoa tarkasteltaessa tyttöjä on viisikymmentäyksi prosenttia (N=788) ja poikia neljäkymmentäyhdeksän prosenttia (N=751). Myös maittain tarkasteltuna tyttöjen ja poikien lukumäärä on jakautunut likimain tasan.

7.2 Nuorten käsitykset omista ja perheensä ruokatottumuksista

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää nuorten käsityksiä omista ja perheensä ruokatottumuksista. Aineiston analyysi perustui kyselylomakkeen kysymyksille 6., 7. ja 8.

7.2.1 Omien ruokatottumusten terveellisyys

Kysymyksessä 6. nuoria pyydettiin arvioimaan oman ruokavalionsa terveellisyyttä. Väittämän asteikko on kyselylomakkeessa kuusiportainen: arvo 1 tarkoittaa 'Ei lainkaan terveellisiä' ja arvo 6 'Erittäin terveellisiä'. Seuraavaan taulukkoon (Taulukko 5.) on koottu nuorten vastausten suhteellinen (%) jakautuminen eri vastausvaihtoehtojen välillä maittain. Maamuttujen luokkafrekvenssien suuruuserojen vuoksi prosenttiosuudet ilmaisevat vastausten jakautumista frekvenssejä havainnollisemmin.

Taulukko 5. Omien ruokatottumusten kokeminen terveelliseksi maittain, asteikolla 1=ei lainkaan terveellisiä ja 6=erittäin terveellisiä

| Oletko sitä mieltä, että Sinun ruokatottumuksesi ovat terveellisiä, ts. syöt terveellisesti | | | | | | |
|---|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| Maa | 1 ja 2 % | 3. % | 4. % | 5 ja 6 % | Kaikki yht. | N |
| Suomi | 7 | 20 | 42 | 32 | 100 | 582 |
| Norja | 7 | 19 | 46 | 29 | 100 | 246 |
| Tanska | 10 | 25 | 39 | 25 | 100 | 295 |
| Ruotsi | 7 | 25 | 38 | 31 | 100 | 416 |
| Kaikki yht. | 7 | 22 | 41 | 30 | 100 | |
| N | 112 | 334 | 631 | 462 | | 1539 |

Koko aineiston nuorista kolmekymmentä prosenttia ilmoitti omien ruokatottumustensa olevan erittäin terveellisiä (vastausvaihtoehdot 5 ja 6) ja neljäkymmentäyksi prosenttia ilmoitti ruokatottumustensa olevan melko terveellisiä (vastausvaihtoehto 4). Melko epäterveelliseksi (vastausvaihtoehto 3) omia ruokatottumuksiaan arvioi kaksikymmentäkaksi prosenttia nuorista.

Maiden välisiä eroja tarkasteltiin ensin yksisuuntaisen varianssianalyysin (ANOVA) avulla. Testin antama F-arvo omien ruokatottumusten kokemisen yhdenmukaisuudelle maittain on 2,3. Arvo on tarkasteltavalla merkitsevyystasolla ($p=.05$) ja vapausasteiden saamalla arvoilla ($df^1=3$; $df^2=1535$) F-jakauman kriittistä arvoa 2,6 pienempi (ks. esim. Hair, ym. 1998, s. 333; Mellin 2003, ss.132–133). Tämä tarkoittaa, että nollahypoteesi (ryhmien välillä ei ole eroa) jää voimaan. Testin saama p-arvo ei 95%:n luottamustasolla ($p< 0,05$) ole tilastollisesti merkitsevä ($p=.075$). Koska tarkasteltava muuttuja on ei-normaalisti jakautunut, tarkastettiin testitulos myös ei-parametrisesti. Kruskal-Wallis -testin tulos on 95%:n luottamustasolla ($p< 0,05$) tilastollisesti merkitsevä ($\chi^2=8,01$, $df=3$, $p=.044$). Edellisten testien perusteella voidaan kuitenkin todeta, että maiden välisten erojen merkitys käytännössä on hyvin vähäinen. Sukupuolella ei parittomien t-testien perusteella näyttäisi olevan aineistossa tilastollisesti merkitsevää yhteyttä omien ruokatottumusten terveellisyyden arviointiin.

Kysymyksessä 7. nuoria pyydettiin arvioimaan voisivatko hänen omat ruokatottumuksensa olla paremmat. Vastemuuttujan asteikko on kaksiportainen (vastausvaihtoehdot: Kyllä-Ei). Seuraavaan taulukkoon (Taulukko 6.) on koottu nuorten vastausten suhteellinen (%) jakautuminen vastausvaihtoehtojen välillä maittain ja sukupuolen mukaan.

Taulukko 6. Nuorten kokemus omien ruokatottumusten parantamisen tarpeesta

| Maa | Sukupuoli | Oletko sitä mieltä, että Sinun ruokatottumuksesi voisivat olla paremmat | | | |
|--------|-----------|---|--------|------------|------|
| | | Kyllä (%) | Ei (%) | Kaikki (%) | N |
| Suomi | Tytöt | 83 | 17 | 100 | 303 |
| | Pojat | 70 | 30 | 100 | 279 |
| Norja | Tytöt | 80 | 20 | 100 | 111 |
| | Pojat | 75 | 25 | 100 | 135 |
| Tanska | Tytöt | 80 | 20 | 100 | 166 |
| | Pojat | 75 | 25 | 100 | 129 |
| Ruotsi | Tytöt | 78 | 22 | 100 | 208 |
| | Pojat | 69 | 31 | 100 | 208 |
| Kaikki | | 77 | 23 | 100 | |
| N | | 1180 | 359 | | 1539 |

Kuten taulukosta 6. käy ilmi, oli kaksikymmentäkolme prosenttia (N= 359) kaikista nuorista sitä mieltä, etteivät omat ruokatottumukset voisi olla paremmat. Vastaavasti kaikista nuorista seitsemänkymmentäseitsemän prosenttia (N= 1180) arvioi, että omat ruokatottumukset voisivat olla paremmat. Tytöt arvioivat kaikissa maissa omia ruokatottumuksiaan poikia kriittisemmin.

Seuraavaksi tarkasteltiin Khin neliö -testin avulla sukupuolen yhteyttä ruokatottumusten kokemiseen jokaisen maan kohdalla erikseen: norjalaisten, tanskalaisten ja ruotsalaisten kohdalla sukupuolimuuttujan ja vastemuuttujan ristiintaulukoitu yhteys ei ole 95%:n luottamustasolla ($p < 0,05$) tilastollisesti merkitsevä. Suomalaisten nuorten kohdalla yhteys puolestaan on tilastollisesti merkitsevä merkitsevyystasolla $p = .000$ ($\chi^2 = 12,3$, $df = 1$, $p = .000$). Cramérin V -testin tulos ($V = .150$ $p = .000$) viittaa melko pieneen yhteyteen. Taulukosta 6. nähdään, että Suomenkin aineistossa valtaosa sekä tytöistä että pojista on valinnut vastausvaihtoehdon 'Kyllä'. Khin neliö -testin tuloksia tarkasteltiin jatkuvuuskorjauksella (Continuity Correction), sillä sekä tekijä (sukupuoli), että vaste (kyllä-ei) ovat kaksiluokkaisia. Ilman korjausta vaarana olisi Khin neliö -testin arvon vääristyminen. (ks. Pallant, 2007, s. 216.)

Seuraavaksi kysymystä 7. tarkasteltiin maamuuttujan mukaan ristiintaulukotuna. Vastaajan kotimaalla ei Khin neliö -testin perusteella näyttäisi olevan aineistossa tilastollisesti merkitsevää yhteyttä omien ruokatottumusten kokemiseen.

7.2.2 Perheen ruokatottumukset

Kysymyksessä 8. nuoria pyydettiin arvioimaan voisivatko perheen ruokatottumukset olla paremmat. Seuraavaan taulukkoon (Taulukko 7.) on koottu nuorten vastausten suhteellinen (%) jakautuminen eri vastausvaihtoehtojen välillä maittäin ja sukupuolen mukaan. Vastemuuttujan asteikko on kaksipuolinen (vastausvaihtoehdot: Kyllä-ei).

Taulukko 7. Nuorten kokemus perheen ruokatottumusten parantamisen tarpeesta

| Maa | Sukupuoli | Oletko sitä mieltä, että Sinun perheesi ruokatottumukset voisivat olla paremmat | | | |
|--------|-----------|---|--------|------------|------|
| | | Kyllä (%) | Ei (%) | Kaikki (%) | N |
| Suomi | Tytöt | 56 | 44 | 100 | 303 |
| | Pojat | 40 | 60 | 100 | 279 |
| Norja | Tytöt | 54 | 46 | 100 | 111 |
| | Pojat | 44 | 56 | 100 | 135 |
| Tanska | Tytöt | 57 | 43 | 100 | 166 |
| | Pojat | 50 | 50 | 100 | 129 |
| Ruotsi | Tytöt | 57 | 43 | 100 | 208 |
| | Pojat | 50 | 50 | 100 | 208 |
| Kaikki | | 49 | 51 | 100 | |
| N | | 750 | 789 | | 1539 |

Arviot perheen ruokatottumusten muuttamisen tarpeesta jakautuvat hyvin tasaisesti vastausvaihtoehtojen 'Kyllä' ja 'Ei' välillä. Kaikista nuorista 51% (N= 789) oli sitä mieltä, etteivät perheen ruokatottumukset voisi olla paremmat. Tytöt arvioivat kaikissa maissa hieman poikia useammin, että perheen ruokatottumuksissa voisi olla parantamisen varaa. Toisin sanoen tytöt olivat poikia kriittisempiä arvioidessaan perheensä ruokatottumuksia.

Khi neliö -testin tuloksia tarkasteltiin jälleen jatkuvuuskorjauksella (ks. Pallant, 2007, s. 216.). Ensin tarkasteltiin sukupuolen yhteyttä ruokatottumusten kokemiseen maittain: ainoastaan suomalaisten nuorten kohdalla testi antoi tilastollisesti merkitsevän tuloksen merkitsevyystasolla $p=.000$ ($\chi^2=15,5$, $df=1$, $p=.000$.) Cramérin V -testin tulos ($V=.163$, $p=.000$) viittaa kuitenkin pieneen yhteyteen. Taulukosta 7. nähdään, että Suomen aineistossa erot tyttöjen ja poikien vastauksissa ovat kuitenkin selkeämpiä kuin esimerkiksi arvioitaessa omia ruokatottumuksia. Maamuuttujalla ei Khi neliö -testin perusteella näyttäisi olevan aineistossa tilastollisesti merkitsevää yhteyttä perheen ruokatottumusten kokemiseen.

7.3 Nuorten kokemukset kodin ja koulun vaikutuksista ruokatottumuksiin

Toisen tutkimuskysymyksen (2.) tarkoituksena oli selvittää millaisina nuoret kokevat kodin ja koulun vaikutukset omiin ruokatottumuksiinsa. Aineiston analyysi perustui kyselylomakkeen väittämille 13a–e, g ja i sekä väittämälle 9. Väittämäpatteri 13 sisälsi perheenjäsenten ja koulun merkitykseen liittyviä väittämiä. Kysymyksessä 9. nuoria pyydettiin arvioimaan voisiko terveellisten ruokavalintojen tekeminen omassa koulussa olla helpompaa.

7.3.1 Terveellisiin ruokatottumuksiin vaikuttavat tahot kotona ja koulussa

Seuraavat taulukot (Taulukko 8. ja Taulukko 9.) kokoavat nuorten vastausten keskiarvot ja keskihajonnat perheenjäseniin ja kouluun liittyvien väittämien suhteen. Tarkasteltavien väittämien asteikko on kyselylomakkeessa kuusiportainen: arvo 1 tarkoittaa 'Ei lainkaan vaikutusta' ja arvo 6 'Erittäin paljon vaikutusta'.

Taulukko 8. Perheenjäsenten vaikutus omiin ruokatottumuksiin, asteikolla 1=ei lainkaan merkitystä ja 6=erittäin paljon merkitystä

| Maa | Sukupuoli | Millainen merkitys seuraavilla ihmisillä on sille, että Sinulla olisi terveelliset ruokatottumukset? | | | | | | | |
|-------------|-----------|--|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----------|-----|
| | | Minä itse | | Perhe | | Äiti | | Isä | |
| | | \bar{x} | sd | \bar{x} | sd | \bar{x} | sd | \bar{x} | sd |
| Suomi | Tytöt | 4,9 | 1,2 | 4,5 | 1,2 | 4,5 | 1,3 | 3,6 | 1,4 |
| | Pojat | 4,5 | 1,5 | 3,9 | 1,3 | 4,4 | 1,4 | 3,5 | 1,5 |
| Norja | Tytöt | 4,2 | 1,5 | 4,5 | 1,3 | 4,6 | 1,3 | 4,0 | 1,5 |
| | Pojat | 3,9 | 1,6 | 4,4 | 1,2 | 4,5 | 1,3 | 4,0 | 1,4 |
| Tanska | Tytöt | 4,7 | 1,5 | 4,4 | 1,4 | 4,5 | 1,4 | 3,7 | 1,6 |
| | Pojat | 4,2 | 1,5 | 4,2 | 1,2 | 4,4 | 1,4 | 3,6 | 1,5 |
| Ruotsi | Tytöt | 4,6 | 1,4 | 4,6 | 1,2 | 4,8 | 1,2 | 4,3 | 1,5 |
| | Pojat | 4,4 | 1,6 | 4,5 | 1,4 | 4,8 | 1,4 | 4,2 | 1,6 |
| Kaikki yht. | | 4,5 | 1,5 | 4,4 | 1,3 | 4,5 | 1,4 | 3,9 | 1,5 |

Taulukko 9. Koulun vaikutus omiin ruokatottumuksiin, asteikolla 1=ei lainkaan terveellisiä ja 6=erittäin terveellisiä

| Maa | Sukupuoli | Millainen merkitys seuraavilla ihmisillä on sille, että Sinulla olisi terveelliset ruokatottumukset? | | | | | |
|-------------|-----------|--|-----|-----------|-----|------------------------------|-----|
| | | Koulu | | Opettaja | | *Terveystieteiden henkilöstö | |
| | | \bar{x} | sd | \bar{x} | sd | \bar{x} | sd |
| Suomi | Tytöt | 3,7 | 1,2 | 2,1 | 1,3 | 3,3 | 1,5 |
| | Pojat | 3,2 | 1,4 | 2,2 | 1,3 | 3,0 | 1,5 |
| Norja | Tytöt | 3,3 | 1,4 | 2,9 | 1,6 | 4,0 | 1,6 |
| | Pojat | 3,0 | 1,5 | 2,6 | 1,6 | 3,9 | 1,7 |
| Tanska | Tytöt | 2,8 | 1,5 | 1,9 | 1,3 | 3,2 | 1,7 |
| | Pojat | 2,7 | 1,5 | 2,0 | 1,2 | 3,4 | 1,5 |
| Ruotsi | Tytöt | 3,7 | 1,5 | 2,7 | 1,6 | 4,3 | 1,6 |
| | Pojat | 3,4 | 1,6 | 2,7 | 1,8 | 4,1 | 1,7 |
| Kaikki yht. | | 3,3 | 1,5 | 2,4 | 1,5 | 3,6 | 1,6 |

*Kyselylomakkeen tarkka sanamuoto: 'Terveystieteiden henkilöstö, esimerkiksi koulun terveydenhoitaja tai lääkäri'

Taulukon 8. ja 9. keskiarvoja vertaamalla on nähdään, että nuoret antavat perheenjäseniin liittyville muuttujille kouluun liittyviä muuttujia suuremman painoarvon. Koko aineistoa tarkasteltaessa kaikista patterin 13 väittämistä väittämät 'Sinä itse, yksin' sekä 'Äiti' saavat korkeimmat keskiarvot. Seuraavaksi suurimpia keskiarvoja saivat väittämät 'Perhe' ja 'Isä'. Taulukon 8. muuttujista väittäminen 'Terveystieteiden henkilöstö, esimerkiksi lääkäri tai koulun terveydenhoitaja' vaikuttaa keskiarvojen perusteella nuorten mielestä melko paljon tai paljon omien terveellisten ruokailutottumusten tekemiseen. Väittämän 'Opettaja' keskiarvo koko aineiston osalta on 2,4 mikä tarkoittaa sitä, että opettajalla on nuorten mielestä vain vähän merkitystä heidän terveellisten ruokailutottumustensa kannalta.

Tyttöjen ja poikien välisten erojen merkitsevyyttä testattiin parittoman t-testin avulla. Taulukkoon 10. (s. 62) on koottu 95%:n luottamustason ylittävät, tilastollisesti merkitsevät tulokset.

Taulukko 10. Koti- ja koulumuuttujille maittain tehtyjen parittomien t-testien tilastollisesti merkitsevät tulokset

Taulukko 10. Koti- ja koulumuuttujille maittain tehtyjen parittomien t-testien tilastollisesti merkitsevät tulokset

| Suomi | | \bar{x} | sd | t-testi ^a | t-arvo | df | p-arvo |
|--------------------------------|-------|-----------|-----|----------------------|--------|-----|--------|
| Sinä itse, yksin | tytöt | 4,9*** | 1,2 | | | | |
| | pojat | 4,5*** | 1,5 | | -3,6 | 535 | .000 |
| Perheesi | tytöt | 4,5*** | 1,2 | | | | |
| | pojat | 3,9*** | 1,3 | | -5,1 | 580 | .000 |
| Äiti | tytöt | 4,5*** | 1,3 | | | | |
| | pojat | 4,0*** | 1,4 | | -4,0 | 580 | .000 |
| Koulu | tytöt | 3,7*** | 1,2 | | | | |
| | pojat | 3,2*** | 1,4 | | -4,3 | 562 | .000 |
| Terveystieteiden henkilöstö | tytöt | 3,3** | 1,5 | | | | |
| | pojat | 3,0** | 1,5 | | -3,1 | 580 | .002 |

| Tanska | | \bar{x} | sd | t-testi ^b | t-arvo | df | p-arvo |
|-----------------|-------|-----------|-----|----------------------|--------|-----|--------|
| Sinä itse yksin | tytöt | 4,7** | 1,5 | | | | |
| | pojat | 4,2** | 1,5 | | -2,8 | 272 | .005 |

| Ruotsi | | \bar{x} | sd | t-testi ^c | t-arvo | df | p-arvo |
|--------|-------|-----------|-----|----------------------|--------|-----|--------|
| Koulu | tytöt | 3,7* | 1,5 | | | | |
| | pojat | 3,4* | 1,6 | | -2,1 | 414 | .032 |

^{a/b/c} Testitulokset ilmoitettu Levenen testituloksen nojalla muuttujan

populaatiovarianssien yhtäsuuruuden ehto huomioiden

*Tytöjen ja poikien keskiarvojen välinen ero on tilastollisesti merkitsevä alle 5%:n riskitasolla

**Tytöjen ja poikien keskiarvojen välinen ero on tilastollisesti merkitsevä alle 1%:n riskitasolla

riskitasolla

***Tytöjen ja poikien keskiarvojen välinen ero on tilastollisesti merkitsevä alle 0,1%:n riskitasolla

riskitasolla

Taulukosta 10. näkyy, millä vapausasteilla (df) testisuureet noudattavat t-jakaumaa. Kaikki taulukon testiarvot ovat merkitsevyystasolla $p=0.05$ t-jakaumataulukon arvoa 1,6 suurempia (ks. esim. Mellin, 2003, s.130), joten nollassa nollahypoteesi (vertailtavien ryhmien keskiarvot ovat yhtä suuria) voidaan hylätä.

Testin perusteella Suomi näyttäytyy jälleen maana, jossa tyttöjen ja poikien välillä eroja on eniten: suomalaisten tyttöjen ja poikien keskiarvojen väliset erot olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä muuttujilla 'Sinä itse, yksin', 'Perheesi', 'Äiti' ja 'Koulu'. Muuttujan 'Terveystenhoitohenkilöstö' suhteen suomalaisten tyttöjen ja poikien välinen ero on luottamustasolla $p < .01$ tilastollisesti merkitsevä ($p = .002$). Tanskalaisten tyttöjen ja poikien keskiarvojen väliset erot olivat samalla luottamustasolla tilastollisesti merkitseviä ainoastaan muuttujan 'Sinä itse, yksin' ($p = .005$) kohdalla. Ruotsin aineistossa muuttujan 'Koulu' keskiarvoilla on tyttöjen ja poikien välillä 95%:n luottamustasolla tilastollisesti merkitsevä ero ($p = .032$). Norjan aineistossa tyttöjen ja poikien välillä ei tarkasteltavilla muuttujilla ollut lainkaan tilastollisesti merkitseviä eroja. Koska osa muuttujista on hyvin ei-normaalisti jakautunut, tarkistettiin t-testin tulos ei-parametrisella Mann-Whitneyn U -testillä. Muuttujien ei-parametrinen testaus antoi parittoman t-testin kanssa yhtenevän tuloksen.

Perheen ja koulun merkitykseen liittyvien muuttujien saamia keskiarvoja vertailtiin eri maiden välillä yksisuuntaisen varianssianalyysin (ANOVA) kautta. Seuraava taulukko (Taulukko 11.) kokoaa testin tulokset.

Taulukko 11. Yksisuuntainen varianssianalyysi (ANOVA) maiden välisille eroille perheeseen ja kouluun liittyvissä väittämissä

| Perheesi | \bar{x} | sd | ANOVA ^a | F-arvo | df | p-arvo |
|----------------------------|-----------|-----|--------------------|-----------|----------|----------------|
| Suomi | 4,2 | 1,3 | | | | |
| Norja | 4,5 | 1,3 | | | | |
| Tanska | 4,3 | 1,3 | | | | |
| Ruotsi | 4,6 | 1,3 | | 8 | 3 | .000*** |
| Sinä itse, yksin | \bar{x} | sd | ANOVA ^b | F-arvo | df | p-arvo |
| Suomi | 4,7 | 1,4 | | | | |
| Norja | 4,0 | 1,6 | | | | |
| Tanska | 4,5 | 1,5 | | | | |
| Ruotsi | 4,5 | 1,5 | | 14 | 3 | .000*** |
| Äiti | \bar{x} | sd | ANOVA ^c | F-arvo | df | p-arvo |
| Suomi | 4,3 | 1,4 | | | | |
| Norja | 4,6 | 1,3 | | | | |
| Tanska | 4,4 | 1,4 | | | | |
| Ruotsi | 4,8 | 1,3 | | 13 | 3 | .000*** |
| Isä | \bar{x} | sd | ANOVA ^d | F-arvo | df | p-arvo |
| Suomi | 3,6 | 1,5 | | | | |
| Norja | 4,0 | 1,5 | | | | |
| Tanska | 3,7 | 1,5 | | | | |
| Ruotsi | 4,3 | 1,5 | | 18 | 3 | .000*** |
| Koulu | \bar{x} | sd | ANOVA ^e | F-arvo | df | p-arvo |
| Suomi | 3,5 | 1,3 | | | | |
| Norja | 3,2 | 1,5 | | | | |
| Tanska | 2,8 | 1,5 | | | | |
| Ruotsi | 3,5 | 1,6 | | 19 | 3 | .000*** |
| Opettaja | \bar{x} | sd | ANOVA ^f | F-arvo | df | p-arvo |
| Suomi | 2,2 | 1,3 | | | | |
| Norja | 2,7 | 1,6 | | | | |
| Tanska | 2,0 | 1,2 | | | | |
| Ruotsi | 2,7 | 1,7 | | 23 | 3 | .000*** |
| Terveystenhuoltohenkilöstö | \bar{x} | sd | ANOVA ^g | F-arvo | df | p-arvo |
| Suomi | 3,2 | 1,5 | | | | |
| Norja | 4,0 | 1,7 | | | | |
| Tanska | 3,3 | 1,6 | | | | |
| Ruotsi | 4,2 | 1,6 | | 44 | 3 | .000*** |

^{a-g} Testitulokset ilmoitettu Levenen testituloksen nojalla muuttujan populaatiovarianssin yhtäsuuruuden ehto huomioiden

***Maiden keskiarvojen välinen ero on tilastollisesti merkitsevä alle 0,1%:n riskitasolla

Testin antamat F-arvot eivät tarkasteltavalla merkitsevyystasolla ($p=.05$) ja vapausasteiden saamilla arvoilla ($df^1=3$; $df^2=1535$) alita F-jakauman kriittistä arvoa 2,6 (ks. esim. Hair, ym. 1998, s. 333; Mellin 2003, ss.132–133), joten nollahypoteesi (ryhmien välillä ei ole eroa) voidaan hylätä. Tarkastellut muuttujat eivät täytä varianssianalyysin ehtoa muuttujien normaliuuden suhteen. Testituloksen tarkastus ei-parametrisella Kruskal-Wallis -testillä antoi kuitenkin varianssianalyysin kanssa yhtenevän tuloksen. Taulukosta 11. nähdään, että maiden väliset erot kaikkien tarkasteltavien muuttujien kohdalla tilastollisesti merkitseviä alle 0,1%:n riskitasolla.

Kaikki muuttujat eivät Levenen testituloksen perusteella täyttäneet ehtoa vasteen populaatiovarianssien yhtäsuuruudesta (Levenen testitulos $p<.05$). Post Hoc -testit tehtiin Tukeyn testillä muuttujille, joiden kohdalla ehto täyttyi ja Dunnetin T3 -testillä sellaisille muuttujille, joiden kohdalla ehto ei ollut voimassa (ks. Tähtinen & Isoaho, 2001, s. 98).

Muuttujaa 'Perheesi' tarkasteltiin Tukeyn testin kautta. Parittaisvertailutestissä maaparien Suomi-Norja ($p=.035$) ja Tanska-Ruotsi ($p=.032$) väliset erot ovat 95%:n luottamustasolla tilastollisesti merkitseviä. Suomen ja Ruotsin välisen eron tilastollisen merkitsevyyden luottamustaso on vielä suurempi ($p=.000$). Taulukosta 11. nähdään, että kyseinen muuttuja saa Suomen aineistossa muita maita pienemmän keskiarvon ($\bar{x}=4,2$). Ruotsin aineiston keskiarvo on suurin ($\bar{x}=4,6$).

Muuttujaa 'Sinä itse yksin' tarkasteltiin Dunnetin T3 -testin mukaan. Testin tulos on seuraava: Norjan keskiarvo poikkeaa tilastollisesti merkitsevästi alle 0,1%:n riskitasolla ($p=.000$) sekä Suomen että Ruotsin aineiston keskiarvosta. Taulukosta 11. nähdään, että Norjan aineistossa kyseisen muuttujan keskiarvo on muita maita pienempi ($\bar{x}=4,0$). Suomen keskiarvo ($\bar{x}=4,7$) on maakohtaisista keskiarvoista suurin. Ruotsin ja Tanskan aineistossa keskiarvo on yhden desimaalin tarkkuudella samansuuruinen ($\bar{x}=4,5$).

Muuttujan 'Äiti' testauksessa käytettiin Tukeyn testiä. Suomen ja Norjan välinen ero on 95%:n luottamustasolla tilastollisesti merkitsevä ($p=.035$), Tanskan ja Ruotsin ero on 99,9%:n luottamustasolla tilastollisesti merkitsevä ($p=.001$). Suomen keskiarvon ja

Ruotsin keskiarvon eron tilastollisen merkitsevyyden luottamustaso on vielä edellisiä suurempi ($p=.000$). Taulukosta 11. nähdään, että Suomen aineistossa muuttujan 'Äiti' keskiarvo on pienin ($\bar{x}=4,3$) ja Ruotsin keskiarvo ($\bar{x}=4,8$) puolestaan vertailluista maista suurin. Nämä havainnot tukevat Tukeyn testin tulosta. Tanskan aineiston keskiarvo (\bar{x}) on 4,4 ja Nojan 4,6.

Muuttujan 'Isä' testauksessa käytettiin Tukeyn testiä. Tilastollisesti merkitsevät erot merkitsevyystasolla $p=.000$ löytyivät Suomen ja Ruotsin sekä Ruotsin ja Tanskan väliltä. Ero Suomen ja Norjan välillä on 99,9%:n luottamustasolla tilastollisesti merkitsevä ($p=.001$). Tanskan ja Norjan välinen ero on 95%:n ($p<0,05$) luottamustasolla tilastollisesti merkitsevä ($p=.027$). Keskiarvojen perusteella (Taulukko 11.) nähdään, että Suomen sekä Tanskan keskiarvot ovat samansuuntaisia ja Ruotsin sekä Norjan keskiarvot samansuuntaisia. Keskiarvot ovat pienempiä, kuin väittämän 'Äiti' kohdalla. Maiden väliset erot ovat kuitenkin saman suuntaisia.

Muuttujan 'Koulu' testaukseen käytettiin Dunnetin T3 -testiä. Tanskan keskiarvo eroaa kaikista muista maista tilastollisesti merkitsevästi alle 0,1%:n riskitasolla ($p=.000$). Ero Ruotsin ja Norjan välillä on tilastollisesti merkitsevä 95%:n luottamustasolla ($p=.023$). Keskiarvojen perusteella nähdään, että Tanskan keskiarvo ($\bar{x}=2,8$) on muita maita pienempi. Norjan aineistossa keskiarvo (\bar{x}) on 3,2. Suomen ja Ruotsin aineistoilla keskiarvot ovat yhtä suuria ($\bar{x}=3,5$). Toisin sanoen suomalaiset ja ruotsalaiset nuoret arvioivat koulun merkityksen hieman tanskalaisia ja norjalaisia voimakkaampana. '

Muuttujan 'Opettaja' keskiarvojen eroa tutkittiin syvemmin Dunnetin T3 -testillä. Tilastollisesti merkitsevät erot merkitsevyystasolla $p=.000$ erot löytyivät maaparien Suomi-Norja, Suomi-Ruotsi, Norja-Tanska ja Tanska-Ruotsi väliltä. Keskiarvojen perusteella nähdäänkin, että Suomen ja Tanskan keskiarvot ovat samansuuntaisia ja vastaavasti Ruotsin ja Norjan keskiarvot ovat samansuuntaisia. Pienin keskiarvo on Tanskan aineistolla ($\bar{x}=2,0$). Suomen aineiston keskiarvo (\bar{x}) on 2,2. Norjan ja ruotsin aineistojen keskiarvot ovat yhtäsuuria ($\bar{x}=2,7$).

Muuttujaa 'Terveysthuoltohenkilöstö' tarkasteltiin Dunnetin T3 -testin kautta. Testin tulos on tilastollisten merkitsevyyksien suhteen yhteneväinen muuttujan 'Opettajan' kanssa. Taulukosta 11. nähdään, että myös tämän muuttujan kohdalla Suomen ja Tanskan keskiarvot ovat samansuuntaisia ja vastaavasti Ruotsin ja Norjan keskiarvot ovat samansuuntaisia. Suurin keskiarvo on Ruotsin aineistolla ($\bar{x}=4,2$) ja pienin keskiarvo suomen aineistolla ($\bar{x}=3,2$). Tanskan aineiston keskiarvo (\bar{x}) on 3,3 ja Norjan 4,0.

Varianssianalyysin, post hoc -testien ja keskiarvojen perusteella nähtävät erot maiden välillä voidaan vetää yhteen tulkitsemalla, että Suomessa nuoret ovat muita maita voimakkaammin sitä mieltä, että he itse vaikuttavat merkittävästi omiin ruokatottumuksiinsa. Perheen, äidin ja isän merkitykseen uskovat puolestaan voimakkaimmin ruotsalaiset ja norjalaiset nuoret. Väittämän 'Koulu' kohdalla Suomi ja ruotsi saavat muita maita suuremmat keskiarvot, mutta väittämien 'Opettaja' ja 'Terveysthuoltohenkilöstö' kohdalla suurimmat keskiarvot ovat Ruotsin ja Norjan aineistoissa.

Varianssianalyysin tulosta syvennettiin vielä lopuksi eetan neliön selitysosuuden avulla. Eetan neliön mukaisista selitysosuuksista ainoastaan muuttujan 'Terveysthuoltohenkilöstö tai lääkäri' selitysosuus on keskinertainen (7,8%). Muuttujien 'Sinä itse, yksin' (2,6%), 'Perheesi' (1,5%), 'Äiti' (2,6%), 'Isä' (3,4%), 'Koulu' (3,6%) ja 'Opettaja' (4,8%) selitysosuudet ovat pieniä.

Pieni eetan neliön mukainen selitysosuus tarkoittaa, että maamuuttuja selittää tarkasteltavien muuttujien kokonaisvaihtelusta vain pienen osan. Toisin sanoen ryhmien sisäinen vaihtelu on tarkasteltavassa mallissa suurempaa, kuin ryhmien välinen vaihtelu. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että tarkasteltaessa yksittäistä havaintoyksikköä ei ryhmien sisäisen vaihtelun voimakkuuden vuoksi voida havaintoyksikön saaman arvon perusteella aina päätellä sitä, minkä maan aineistosta kyseinen muuttuja on poimittu. Koska muuttujien saamat keskihajonnat ovat kuitenkin kaikissa tarkasteltavissa maissa samansuuntaisia, voidaan varianssianalyysissa ja post hoc -testeissä löytyneitä tilastollisesti merkitseviä eroja pitää luotettavina. Eetan neliön selitysosuudet tukevat varianssianalyysin, post hoc -testien sekä keskiarvojen antamaa kuvaa maiden välisestä

vaihtelusta siten, että selitysosuudet ovat suurempia niiden muuttujien kohdalla, joiden kohdalla maiden väliset erot myös muiden testien perusteella näyttäytyvät voimakkaampina.

7.3.2 Terveellisten ruokavalintojen tekeminen koulussa

Kyselylomakkeen kysymyksessä 9. nuorilta kysyttiin, voisiko terveellisten ruokavalintojen tekeminen olla helpompaa heidän koulussaan. Seuraava taulukko (Taulukko 12.) kuvaa nuorten vastausten prosentuaalista jakautumista vastausvaihtoehtojen 'Kyllä' ja 'Ei' välillä.

Taulukko 12. Terveellisten ruokavalintojen tekeminen koulussa

| Terveellisten ruokavalintojen tekeminen voisi olla helpompaa koulussasi | | | | |
|---|-----------|--------|-----------------|-------------|
| Maa | Kyllä (%) | Ei (%) | Kaikki yht, (%) | N |
| Suomi | 36 | 64 | 100 | 582 |
| Norja | 51 | 49 | 100 | 246 |
| Tanska | 62 | 38 | 100 | 295 |
| Ruotsi | 36 | 64 | 100 | 416 |
| Tytöt kaikki | 52 | 48 | 100 | 788 |
| Pojat kaikki | 42 | 58 | 100 | 751 |
| Kaikki yht (%) | 47 | 53 | 100 | |
| N | 720 | 819 | | 1539 |

Ensin testattiin erimaalaisten nuorten vastausten välisiä eroja Khin neliö -testin avulla. Testin tuloksia tarkasteltiin myös tämän kysymyksen kohdalla jatkuvuus-korjauksella (Continuity Correction) (ks. Pallant, 2007, s. 216). Testin perusteella maalla ja terveellisten ruokavalintojen tekemisellä koulussa näyttäisi olevan merkitsevyystasolla $p=.000$ tilastollisesti merkitsevä yhteys ($\chi^2=85$, $df=3$, $p=.000$) Cramérin V -arvo ($V=.236$ $p=.000$) viittaa melko pieneen yhteyteen.

Taulukosta 12. nähdään, että koko aineistossa tytöt ovat hieman poikia voimakkaammin sitä mieltä, että ruokavalintojen tekeminen koulussa voisi olla helpompaa. Sukupuolen

yhteyttä ruokavalintojen tekemiseen tarkasteltiin tarkemmin ristiintaulukoimalla tyttöjen ja poikien vastaukset maittain. Kaikki Khin neliö -testin testiarvot ovat merkitsevyystasolla $p=0.05$ χ^2 -jakaumataulukon mukaista kriittistä arvoa 3,8 suurempia (ks. esim. Mellin, 2003, s.131). Tämän perusteella nollahypoteesi (yhteyttä ei ole) voidaan hylätä. Sukupuolen ja ruokavalintojen tekemisen välinen yhteys näyttäytyy kuitenkin vain kohtalaisena: **Norjan** ($\chi^2 = 4,4$, $df=1$, $p=0.037$) **Tanskan** ($\chi^2 = 4,3$, $df=1$, $p=0.038$) ja **Ruotsin** ($\chi^2 = 5,5$, $df=1$, $p=0.018$) aineistossa tyttöjen ja poikien välinen ero on tilastollisesti merkitsevä 95%:n luottamustasolla. **Suomen** kohdalla tilastollista merkitsevyyttä ei testin perusteella ole lainkaan. Kaikkien muuttujien kohdalla Cramérin V -arvot ovat alle .30, mikä viittaa varsin heikkoon yhteyteen.

Testien perusteella voidaan todeta, että nuoren kotimaalla näyttäisi olevan sukupuolta suurempi merkitys sen kannalta, miten helpoksi tai vaikeaksi nuori kokee terveellisten ruokavalintojen tekemisen koulussa. Taulukon 12. prosenttiosuuksien jakautuminen eri maissa tukee pienestä Cramérin V -testin arvosta huolimatta Khin neliö -testin tulosta. Maiden vastaukset ovat jakautuneet siten, että Suomalaisista ja ruotsalaisista nuorista valtaosa (64%) on sitä mieltä, ettei terveellisten ruokavalintojen tekeminen voisi olla helpompaa omassa koulussa. Vastaavasti valtaosa tanskalaisista (62%) ja noin puolet norjalaisista (51%) on vastannut terveellisten ruokavalintojen voivan olla helpompaa. Erot maiden välillä ovat jakautuneet samalla tavalla kuin erot maiden tavassa järjestää kouluruokailu.

7.4 Kotona ja koulussa syömisen väliset yhteydet

Tutkimuskysymyksen 3. tarkoituksena oli selvittää nuorten kotona ja koulussa syömisen välisiä yhteyksiä. Luvuissa 7.4.1 ja 7.4.2 tarkastelen ensin nuorten kotona ja koulussa syömiseen liittyviä vastauksia erikseen. Luvussa 7.4.3 siirryn tarkemmin kotona ja koulussa syömisen välisten yhteyksien tarkasteluun. Analyysi perustuu kyselylomakkeen kysymyksille 12. ja 4.

7.4.1 Nuorten ruokatottumukset kotona

Kysymyspatteri 12. sisältää kotona syömiseen liittyviä väittämiä. Väittämien asteikko on kyselylomakkeessa kuusiportainen: arvo 1 tarkoittaa 'Erittäin harvoin' ja arvo 6 'Erittäin usein'. Seuraava taulukko (Taulukko 13.) kokoaa kysymysten 12a–e keskiarvot ja keskihajonnat maittain sekä sukupuolen mukaan.

Taulukko 13. Nuorten ruokatottumukset kotona asteikolla, 1=erittäin harvoin terveellisiä ja 6=erittäin usein

| Maa | Suku- puoli | Vastaajien käsitykset omista ruokatottumuksistaan kotona | | | | | |
|-------------|----------------|--|-----|---|-----|--|-----|
| | | Syötkö usein aamiaisen kotona? | | Syöttekö yhdessä perheen kesken? | | Puhutteko usein ruuasta perheen kesken? | |
| | | \bar{x} | sd | \bar{x} | sd | \bar{x} | sd |
| Suomi | Tytöt | 4,3 | 1,9 | 4,3 | 1,4 | 3,5 | 1,4 |
| | Pojat | 4,3 | 1,9 | 4,3 | 1,3 | 3,4 | 1,4 |
| Norja | Tytöt | 4,3 | 2,0 | 4,6 | 1,5 | 3,4 | 1,4 |
| | Pojat | 4,9 | 1,7 | 4,9 | 1,3 | 3,2 | 1,4 |
| Tanska | Tytöt | 4,3 | 1,9 | 5,0 | 1,4 | 3,3 | 1,5 |
| | Pojat | 4,6 | 1,9 | 5,1 | 1,3 | 3,3 | 1,4 |
| Ruotsi | Tytöt | 4,6 | 1,8 | 5,0 | 1,2 | 3,5 | 1,5 |
| | Pojat | 5,1 | 1,6 | 4,9 | 1,4 | 3,2 | 1,5 |
| Kaikki yht. | | 4,5 | 1,9 | 4,7 | 1,4 | 3,4 | 1,4 |

Taulukosta 13. nähdään, että tutkimukseen osallistuneet nuoret ilmoittavat syövänsä usein yhdessä perheensä kanssa. Myös amupalan syöminen on yleistä, mutta ruoasta puhuminen perheen kanssa on nuorten mukaan hieman harvinaisempaa.

Tyttöjen ja poikien vastausten keskiarvojen eroja testattiin parittoman t-testin avulla. Testitulokset on koottu seuraavaan taulukkoon (Taulukko 14.)

Taulukko 14. Nuorten kotona ruokailuun liittyville muuttujille tehtyjen parittomien t-testien tilastollisesti merkitsevät tulokset maittain

| Norja | | \bar{x} | sd | t-testi ^a | t-arvo | df | p-arvo |
|----------------------------------|-------|-----------|-----|----------------------|--------|-----|--------|
| Syötkö usein aamiaisen kotona | tytöt | 4,3* | 2 | | | | |
| | pojat | 4,9* | 1,7 | | 2,5 | 223 | .013 |

| Ruotsi | | \bar{x} | sd | t-testi ^b | t-arvo | df | p-arvo |
|----------------------------------|-------|-----------|-----|----------------------|--------|-----|--------|
| Syötkö usein aamiaisen kotona | tytöt | 4,6** | 1,8 | | | | |
| | pojat | 5,1** | 1,6 | | 2,8 | 407 | .005 |

^{a/b} Testitulokset ilmoitettu Levenen testituloksen nojalla muuttujan populaatiovarianssien yhtäsuuruuden ehto huomioiden

**Tyttöjen ja poikien keskiarvojen välinen ero on tilastollisesti merkitsevä alle 1%:n riskitasolla

*Tyttöjen ja poikien keskiarvojen välinen ero on tilastollisesti merkitsevä alle 5%:n riskitasolla

Taulukon 14. t-arvot ovat merkitsevyystasolla $p=.05$ t-jakaumataulukon arvoa 1,6 suurempia (ks. esim. Mellin, 2003, s.130), joten nollahypoteesi (vertailtavien ryhmien keskiarvot ovat yhtä suuria) voidaan hylätä. Taulukkoon on koottu ainoastaan tilastollisesti merkitsevät testiarvot.

Taulukon 14. perusteella nähdään, että eroa tyttöjen ja poikien välillä löytyi väittämän 'Syötkö aamiaista kotona' kohdalla: ruotsalaisten tyttöjen ja poikien keskiarvojen välinen ero on merkitsevyystasolla $p<0,05$ tilastollisesti merkitsevä ($p= .005$). Norjalaisten nuorten kohdalla ero on 99%:n luottamustasolla tilastollisesti merkitsevä ($p= .013$). Poikien keskiarvo on molemmissa maissa tyttöjen keskiarvoa suurempi. Tässä aineistossa tanskalaisten ja suomalaisten nuorten kohdalla tyttöjen ja poikien väliset erot eivät kuitenkaan olleet tilastollisesti merkitseviä. Testitulosten tarkastus ei-parametrisella Mann-Whitney U -testillä antoi t-testin kanssa yhtenevän tuloksen.

Maiden välisiä eroja testattiin yksisuuntaisen varianssianalyysin (ANOVA) avulla. Seuraava taulukko (Taulukko 15.) kokoo testin tulokset.

Taulukko 15. Yksisuuntainen varianssianalyysi (ANOVA) nuorten kotona ruokailun ja ruuasta puhumisen maiden välisten erojen testaamiseksi

| Syötkö usein aamiaisen kotona | \bar{x} | sd | ANOVA | F-arvo | df | p-arvo |
|-------------------------------|-----------|-----|-------|--------|----|---------|
| Suomi | 4,3 | 1,9 | | | | |
| Norja | 4,7 | 1,8 | | | | |
| Tanska | 4,4 | 1,9 | | | | |
| Ruotsi | 4,8 | 1,7 | | 7 | 3 | .000*** |

| Syöttekö yhdessä perheen kesken | \bar{x} | sd | ANOVA | F-arvo | df | p-arvo |
|---------------------------------|-----------|-----|-------|--------|----|---------|
| Suomi | 4,3 | 1,4 | | | | |
| Norja | 4,8 | 1,3 | | | | |
| Tanska | 5,1 | 1,3 | | | | |
| Ruotsi | 3,4 | 1,5 | | 26 | 3 | .000*** |

| Puhutteko usein ruuasta perheen kesken | \bar{x} | sd | ANOVA | F-arvo | df | p-arvo |
|--|-----------|-----|-------|--------|----|--------|
| Suomi | 3,5 | 1,4 | | | | |
| Norja | 3,3 | 1,5 | | | | |
| Tanska | 3,3 | 1,4 | | | | |
| Ruotsi | 3,3 | 1,5 | | 2 | 3 | n.s. |

n.s. Maiden välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä

***Maiden väliset erot ovat tilastollisesti merkitseviä alle 0,1%:n riskitasolla

Testin antamat F-arvot eivät tarkasteltavalla merkitsevyystasolla $p=.05$ ja vapausasteiden saamalla arvoilla ($df^1=3$; $df^2=1535$) alita F-jakauman kriittistä arvoa 2,6 tilastollisesti erittäin merkitsevän p-arvon ($p=.000$) saavien muuttujien kohdalla (ks. esim. Hair, ym. 1998, s. 333; Mellin 2003, ss.132–133). Nollahypoteesi (ryhmien välillä ei ole eroa) voidaan näiden muuttujien kohdalla siten hylätä.

Väittämä 'Puhutteko usein ruuasta perheen kesken' ei eroa tilastollisesti merkitsevästi eri maiden välillä. Kysymysten 'Syötkö usein aamiaisen kotona' sekä 'Syöttekö yhdessä perheen kesken' kohdalla erot maiden välillä ovat merkitsevyystasolla $p=.000$ tilastollisesti merkitseviä. Testituloksen tarkastus ei-parametrisella Kruskal-Wallis -testillä tukee varianssianalyysin tulosta.

Aamiaisen syömistä ja yhdessä perheen kanssa syömistä tarkasteltiin syvemmin post hoc -testin sekä eetan neliön mukaisen selitysosuuden avulla. Post hoc -testiksi valittiin Dunnetin T3 -testi, koska ehto populaatiovarianssien yhtäsuuruudesta ei tarkasteltavien muuttujien kohdalla täyty ja koska vapausasteiden arvot (df) ovat pieniä (ks. Tähtinen & Isoaho, 2001 s. 98).

Ensin tarkasteltiin aamupalan syömiseen liittyvän väittämän erojen tilastollista merkitsevyyttä (p). Aamupalan syöminen saamat keskiarvot erosivat merkitsevyystasolla $p=.000$ tilastollisesti erittäin merkitsevästi toisistaan eri maissa. Keskiarvojen perusteella (Taulukko 15.) nähdään, että ruotsalaiset nuoret ilmoittavat syövänsä aamupalaa hieman muunmaalaisia nuoria useammin. Norjan keskiarvo ($\bar{x}=4,7$) on saman suuntainen ruotsin aineiston keskiarvon ($\bar{x}=4,8$) kanssa. Suomen ($\bar{x}=4,3$) ja Tanskan ($\bar{x}=4,4$) aineistojen keskiarvot ovat samansuuntaisia. Parittaisvertailutestien tulos tukee näitä havaintoja: Suomen ja Ruotsin välinen ero on merkitsevyystasolla $p=.000$ tilastollisesti merkitsevä. Ruotsin ja Tanskan välinen ero on tilastollisesti merkitsevä 95%:n luottamustasolla ($p=.015$).

Yhdessä perheen kanssa syöminen keskiarvoja tarkasteltaessa nähdään, että aikaisempien tutkimusten tapaan (mm. Kjærnes ym. 2001) perheateriat näyttäisivät tanskassa olevan muita pohjoismaita yleisempiä. Suomalaiset nuoret näyttävät keskiarvojen perusteella syövän muunmaalaisia nuoria harvemmin yhdessä perheensä kanssa. Parittaisvertailun tulos tukee tätä havaintoa: Suomen keskiarvon ero Ruotsin ja Tanskan keskiarvoon nähden merkitsevyystasolla $p=.000$ tilastollisesti merkitsevä, ero Norjan keskiarvoon on tilastollisesti merkitsevä merkitsevyystasolla $p=.001$.

Varianssianalyysin tuloksia syvennettiin lopuksi eetan neliön selitysosuuden avulla. Eetan neliö ilmoittaa tässä, kuinka suuren osan maiden välisestä vaihtelusta tarkasteltava muuttuja selittää. Eetan neliön mukainen selitysosuus sekä muuttujalle 'Syötkö usein aamiaista kotona' on 1,3% ja muuttujalle 'Syöttekö yhdessä perheen kanssa' 4,7%. Alle kuuden prosentin selitysosuus voidaan tulkita pieneksi. Pieni eetan neliön mukainen selitysosuus tarkoittaa, että ryhmien sisäinen vaihtelu on tarkasteltavassa mallissa ryhmien välisen vaihtelun suhteen dominoivaa. Muuttujien saamat keskihajonnat ovat kuitenkin eri maissa saman suuntaisia. Eetan neliön

selitysosuudet tukevat muiden testien tuloksia siten, että selitysosuudet ovat suurempia niiden muuttujien kohdalla, joiden kohdalla maiden väliset erot myös varianssianalyysin ja post hoc -testien perusteella näyttäytyvät voimakkaampina.

Seuraavaksi tarkasteltiin väittämien keskinäisiä yhteyksiä Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla (Taulukko 16.).

Taulukko 16. Kotona syömiseen liittyvien väittämien yhteydet Pearsonin korrelaatiokertoimen mukaan

| Väittämä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|----------------------------|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1. Valmistatteko yhdessä ruokaa perheen kesken | | $r=.467^{***}$ $p=.000$ | | $r=.340^{***}$ $p=.000$ | $r=.343^{***}$ $p=.000$ | |
| 2. Valmistatko sinä ruokaa perheellesi | | | | | | |
| 3. Syötkö usein aamiaisen kotona | | | | $r=.317^{***}$ $p=.000$ | $r=.314^{***}$ $p=.000$ | |
| 4. Puhutteko usein ruuasta perheen kesken | | | | | | $r=.394^{***}$ $p=.000$ |
| 5. Syöttekö yhdessä perheen kesken | | | | | | $r=.450^{***}$ $p=.000$ |
| 6. Kuluuko perheessäsi paljon aikaa ruoanvalmistukseen? | | | | | | |

Muuttujien välillä voidaan tulkita olevan lineaarista yhteyttä ainostaan silloin, kun Pearsonin korelaatiokertoimet (r) poikkeavat merkittävästi arvosta nolla. Tulkinnan raja-arvot ovat riippuvaisia havaintoparien määrän lisäksi myös valitusta tilastollisesta merkitsevyystasosta. (Heikkilä, 2008, s. 206.) Taulukon 16. perusteella nähdään, että muuttujien saamat korrelaatiokertoimen arvot sijoittuvat välille 0.3–0.7. Karman ja Komulaisen (2002, s. 4. Internet) mukaan tämä viittaa kohtalaiseen yhteyteen.

Tilastollinen merkitsevyyden (p) avulla testattiin sitä, millä todennäköisyydellä muuttujien väliltä löytyneet lineaariset yhteydet voivat johtua sattumasta. Taulukkoon 16. on koottu ainoastaan muuttujien välisessä tarkastelussa löytyneet tilastollisesti merkitsevät riippuvuudet. Taulukon perusteella voidaan todeta, että aamiaisen

syömisellä on merkitsevyystasolla $p=.000$ tilastollisesti merkitsevä yhteys sekä perheen kanssa yhdessä syömisessä, että ruoasta puhumisen kanssa. Molemmat korrelaatiokertoimet ovat positiivisia, eli tukevat toisiaan.

Koska tarkasteltavat muuttujat ovat voimakkaasti ei-normaaleja, on tulkintojen yleistämisen suhteen oltava varovainen. Tässä yhteydessä esitetyn analyysin perusteella ei voida sulkea pois muiden tekijöiden mahdollisia vaikutuksia nuorten kotona syömiseen. Korrelaatioiden perusteella ei myöskään voida tehdä päätelmiä löytyneiden yhteyksien syistä.

7.4.2 Nuorten ruokatottumukset koulussa

Kyselylomakkeen kysymyksessä 4. nuorilta kysyttiin, mitä he syövät lounaaksi koulupäivän aikana. Vastausvaihtoehtoja oli viisi ja nuorten tuli valita vaihtoehtoista omia ruokatottumuksiaan parhaiten kuvaava väittämä. Seuraava taulukko (Taulukko 17.) kuvaa nuorten vastausten suhteellista (%) jakautumista vastausvaihtoehtojen välillä.

Taulukko 17. Nuorten ruokatottumukset koulupäivän aikana

| Maa | Suku- puoli | Vastaajien käsitykset omista ruokatottumuksistaan koulussa | | | | | | |
|-----------------|----------------|--|---|--|---|--|-----------------------|------|
| | | a. Syön joka päivä koulun ruoka-salissa (%) | b. Syön koulun ruokasalissa 1-2 kertaa viikossa (%) | c. Minulla on omat eväät (%) | *d. Syön usein- miten välipaloja ja karkkeja (%) | e. En koskaan syö koulussa mitään (%) | Kaikki yht. (%) | N |
| Suomi | Tytöt | 86 | 10 | 0 | 1 | 3 | 100 | 303 |
| | Pojat | 77 | 14 | 0 | 5 | 4 | 100 | 279 |
| Norja | Tytöt | 10 | 17 | 57 | 7 | 9 | 100 | 111 |
| | Pojat | 7 | 13 | 65 | 10 | 5 | 100 | 135 |
| Tanska | Tytöt | 19 | 27 | 43 | 5 | 6 | 100 | 166 |
| | Pojat | 12 | 19 | 40 | 20 | 9 | 100 | 129 |
| Ruotsi | Tytöt | 76 | 17 | 0 | 3 | 4 | 100 | 208 |
| | Pojat | 86 | 10 | 0 | 3 | 1 | 100 | 208 |
| Kaikki yht. (%) | | 57 | 15 | 18 | 6 | 4 | 100 | |
| N | | 878 | 231 | 277 | 85 | 68 | | 1539 |

*Kysymyksen d. tarkka sanamuoto:

Syön useinmiten välipaloja ja karkkeja, joita ostan koulusta tai sen ulkopuolelta

Ristiintaulukoinnin perusteella nähdään, että nuorten syömä koululounas eroaa odotetusti eri maissa. Suomessa ja Ruotsissa valtaosa nuorista ilmoitti syövänsä lounaan koulun ruokalassa joka päivä. Norjassa ja Tanskassa yleisintä on omien eväiden syöminen koulupäivän aikana. Tanskalaiset ja norjalaiset nuoret ilmoittivat suomalaisia ja ruotsalaisia nuoria useammin syövänsä koulupäivän aikana koulusta tai koulun ulkopuolelta ostamiansa välipaloja ja karkkeja. Vastausvaihtoehdon e. (En koskaan syö koulussa mitään) valinnoita nuoria on koko aineistossa kuusikymmentäkahdeksan kappaletta (N= 68). Norjalaisia ja tanskalaisia nuoria on tästä määrästä kahdeksankymmentäkaksi prosenttia eli viisikymmentäkuusi kappaletta (N= 56). Vaihtoehdon d. (Syön useinmiten välipaloja ja karkkeja, joita ostan koulusta tai sen

ulkopuolelta) valinneista nuorista nousevat taulukossa 17. esiin tanskalaiset ja norjalaiset pojat.

Tarkempaa analyysia varten kysymys 4. muutettiin kaksiluokkaiseksi siten, että vastausvaihtoehdot a. ja c. koodattiin tarkoittamaan niin sanottua terveellistä lounasta ja vastausvaihtoehdot b, d. ja e. tarkoittamaan niin sanottua epäterveellistä syömistä koulupäivän aikana. Uudelleenkodeauksen tarkoituksena oli analyysin havainnollisuuden parantaminen sekä odotettujen solufrekvenssien kasvattaminen Khin neliö -testin suhteen hyväksyttävälle tasolle. Koska luokka ”Terveellinen” sisältää sekä vaihtoehdon ’Syön joka päivä koulun ruokasalissa’ että ’Minulla on omat eväät, on luokittelu vertailukelpoinen kaikkien neljän pohjoismaan välillä.

Ensin testattiin sitä, erosiko niin sanotun terveellisen ja epäterveellisen koululounaan syöminen tilastollisesti merkitsevästi toisissaan eri maissa. Taulukkoon (Taulukko 18.) on koottu maamuuttujan ja koululounaan välisen Khin neliö -testin tulokset.

Taulukko 18. Khin neliö -testi ”Terveellisen” ja ”Epäterveellisen” koululounaan ja maan yhteydestä

| | Koululounas (%) | | |
|---------------------|-----------------|-------------------|--------------|
| | "Terveellinen" | "Epäterveellinen" | Yhteensä (%) |
| Suomi | 82 | 18 | 100 |
| Norja | 70 | 30 | 100 |
| Tanska | 58 | 42 | 100 |
| Ruotsi | 81 | 19 | 100 |
| Yhteensä (%) | 75 | 25 | 100 |

($\chi^2 = 73$, $df=3$, $p= .000^{***}$)

Khin neliö -testi mittaa tässä koulussa syömisestä ja maamuuttujan välistä yhteyttä. Testiarvo on merkitsevyystasolla $p=.05$ χ^2 -jakaumataulukon mukaista kriittistä arvoa 7,8 suurempi, joten nollahypoteesi (yhteyttä ei ole) hylätään. Taulukosta 20. nähdään, että Tanskan aineistossa epäterveellisesti syöviä nuoria on prosentuaalisesti muita maita enemmän. Cramérin V -testin testiarvo ristiintaulukoiduille muuttujille on .218, mikä

viittaa kohtalaiseen yhteyteen. Testin tulos on merkitsevyytasolla $p=.000$ tilastollisesti merkitsevä. Voidaan siis todeta, että maiden välillä on eroa sen suhteen kuinka moni nuori ilmoittaa syövänsä terveelliseksi ja oikeanlaiseksi koululounaaksi koetun lounaan. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan kysytty tarkemmin sitä, mitä nuorten kotoaan tuomat eväät sisältävät tai kuinka monipuolisen lounaan he koulun ruokalassa syövät. Aterioiden ravitsemuksellisesta laadusta ei näin ollen voida tehdä päätelmiä.

Seuraavaksi testattiin tyttöjen ja poikien koulussa syömisessä välisiä eroja maittain. Seuraava taulukko (Taulukko 19.) kokoaa Khi neliö -testin tulokset.

Taulukko 19. Khin neliö -testi sukupuolen ja koululounaan yhteydestä maittain

| Suomi | Koululounas (%) | | Yhteensä |
|----------|-----------------|-------------------|----------|
| | "Terveellinen" | "Epäterveellinen" | |
| Tytöt | 86 | 14 | 100 % |
| Pojat | 77 | 23 | 100 % |
| Yhteensä | 82 | 18 | |

($\chi^2=7,4$, df=1, p= .006*)

| Norja | Koululounas (%) | | Yhteensä |
|----------|-----------------|-------------------|----------|
| | "Terveellinen" | "Epäterveellinen" | |
| Tytöt | 67 | 33 | 100 % |
| Pojat | 73 | 27 | 100 % |
| Yhteensä | 70 | 30 | |

($\chi^2=0,8$, df=1, p= .385^{n.s.})

| Tanska | Koululounas (%) | | Yhteensä |
|----------|-----------------|-------------------|----------|
| | "Terveellinen" | "Epäterveellinen" | |
| Tytöt | 61 | 39 | 100 % |
| Pojat | 53 | 47 | 100 % |
| Yhteensä | 58 | 42 | |

($\chi^2=1,9$, df=1, p= .165^{n.s.})

| Ruotsi | Koululounas (%) | | Yhteensä |
|----------|-----------------|-------------------|----------|
| | "Terveellinen" | "Epäterveellinen" | |
| Tytöt | 76 | 24 | 100 % |
| Pojat | 86 | 14 | 100 % |
| Yhteensä | 81 | 19 | |

($\chi^2=6,2$, df=1, p= .012*)

n.s. Ristiintaulukoitujen muuttujien yhteys ei ole tilastollisesti merkitsevä

*Ristiintaulukoitujen muuttujien yhteys on tilastollisesti merkitsevä 5%:n riskitasolla

Taulukon 19. maittain tehdyt khin neliö –testit mittaavat tässä koulussa syömisen ja sukupuolen välistä yhteyttä. Taulukosta 18. näkyy millä vapausasteilla (df) testisuureet noudattavat χ^2 -jakaumaa. Kaikki tilastollisesti merkitsevät testiavot ovat merkitsevyystasolla p=.05 χ^2 -jakaumataulukon mukaista kriittistä arvoa 3,8 suurempia (ks. esim. Mellin, 2003, s.131), joten nollahypoteesi (yhteyttä ei ole) hylätään. Tulokset tulkittiin jälleen jatkuvuus korjauksen (Continuity correction) mukaisesti, sillä molemmat ristiintaulukoitavat muuttujat ovat kaksiluokkaisia (ks. Pallant, 2007, s. 216).

Khi neliö testin tulos on seuraava: tyttöjen ja poikien välinen ero oli tilastollisesti merkitsevä Suomessa 99%:n luottamustasolla ($\chi^2=7,4$, $df=1$, $p=.006$) ja Ruotsissa 95%:n luottamustasolla ($\chi^2=6,2$, $df=1$, $p=.012$). Cramérin V -arvot ovat alle .30 (Suomi: .118, $p=.005$; Ruotsi: .129, $p=.009$) mikä viittaa melko pieneen yhteyteen. Tarkastelemalla taulukon 19 prosenttiosuuksia nähdään, että Suomessa niin sanotun terveellisen lounaan syömistä nuorista suurempi osa on tyttöjä. Ruotsin aineistossa niin sanotun terveellisen lounasvaihtoehdon valintoja poikia on tyttöjä enemmän. Tässä aineistossa tanskalaisten ja norjalaisten tyttöjen ja poikien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa koululounaan syömisen suhteen.

7.4.3 Kotona ja koulussa syömisen väliset yhteydet

Kotona ja koulussa syömisen välisten yhteyksien tilastollista merkitsevyyttä tarkasteltiin Khin neliö -testin avulla. Kysymystä 4. tarkasteltiin edellä kuvattuun tapaan kaksiluokkaisena ("Terveellinen" ja "Epäterveellinen"). Kysymyksen 12 muuttujat kodattiin neliluokkaiseksi siten, että arvot 1 ja 2 saivat uuden arvon 1, arvo 3 sai arvon 2, arvo 4 sai arvon 3 ja arvot 5 sekä 6 arvon 4. Muuttujien uudelleenkodeauksen jälkeen kaikki odotetut solufrekvenssit saivat hyväksyttävät arvot. Ristiintaulukointi ja Khin neliö -testi kuvaa kouluruokailun ja aamiaisen syömisen välistä yhteyttä tässä korrelaatiota havainnollisemmin (ks. Karma & Komulainen, 2002, s. 5). Seuraava taulukko (Taulukko 20.) kokoaa kotona ja koulussa syömiseen liittyville väittämille tehtyjen Khin neliö -testien tulokset maittain.

Taulukko 20. Khin neliö -testi kotona ja koulussa syömisen yhteydestä maittain

| | Kouluruokailu: "Terveellinen"/"Epäterveellinen" | | |
|--------------------------------------|---|----|--------|
| Puhutko usein ruoasta perheen kesken | χ^2 | df | p-arvo |
| Suomi | 7,8 | 3 | n.s. |
| Norja | 10,0 | 3 | .019* |
| Tanska | 12,0 | 3 | .008** |
| Ruotsi | 11,2 | 3 | .01** |

| | Kouluruokailu: "Terveellinen"/"Epäterveellinen" | | |
|-------------------------------|---|----|---------|
| Syötkö yhdessä perheen kesken | χ^2 | df | p-arvo |
| Suomi | 21,5 | 3 | .000*** |
| Norja | 7,2 | 3 | n.s. |
| Tanska | 7,3 | 3 | n.s. |
| Ruotsi | 30,1 | 3 | .000*** |

| | Kouluruokailu: "Terveellinen"/"Epäterveellinen" | | |
|-------------------------------|---|----|---------|
| Syötkö usein aamiaisen kotona | χ^2 | df | p-arvo |
| Suomi | 40,7 | 3 | .000*** |
| Norja | 45,3 | 3 | .000*** |
| Tanska | 17,7 | 3 | .001** |
| Ruotsi | 45,0 | 3 | .000*** |

n.s. Ristiintaulukoitujen muuttujien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä

*Ristiintaulukoitujen muuttujien yhteys on tilastollisesti merkitsevä 5%:n riskitasolla

** Ristiintaulukoitujen muuttujien yhteys on tilastollisesti merkitsevä 1%:n riskitasolla

***Ristiintaulukoitujen muuttujien yhteys on tilastollisesti merkitsevä alle 0,1%:n riskitasolla

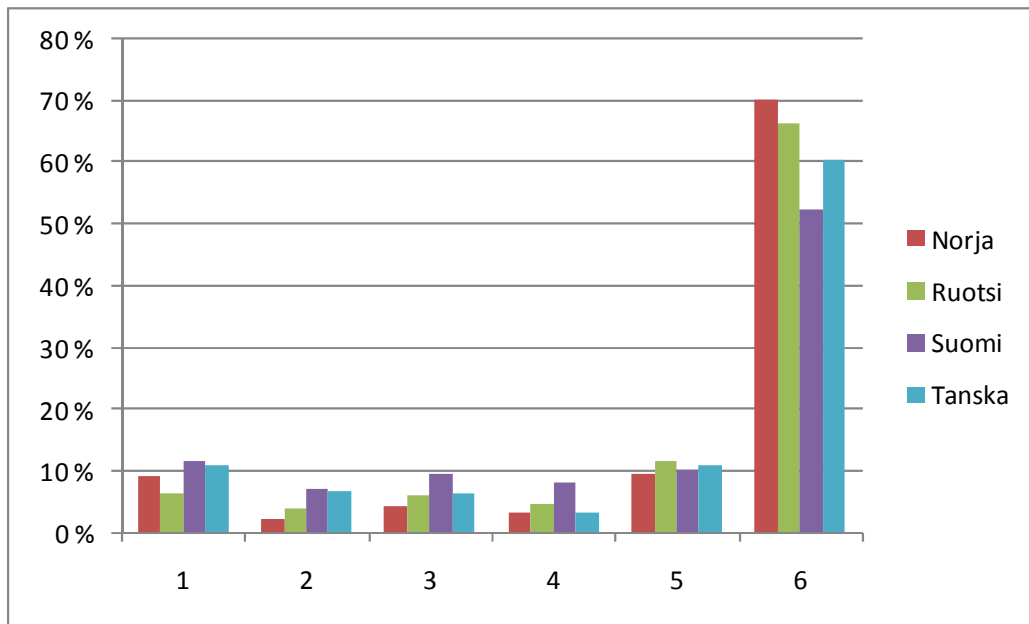
Khin neliö –testi mittaa tässä kotona ja koulussa syömisen välistä yhteyttä maamuuttujan mukaan. Taulukosta 20. näkyy, millä vapausasteilla (df) testisuureet noudattavat χ^2 -jakaumaa. Kaikki tilastollisesti merkitsevät testiärvot ovat merkitsevyystasolla $p=.05$ χ^2 -jakaumataulukon mukaista kriittistä arvoa 7,8 suurempia, joten nollahypoteesi (yhteyttä ei ole) voidaan hylätä.

Taulukosta 20. nähdään, että ruoasta puhumisella on osassa maista yhteyttä koulussa syömisen kanssa: Tanskassa ja Ruotsissa väittämä on 99%:n luottamustasolla tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä koulussa syömiseen. Norjassa yhteys on

tilastollisesti merkitsevä 95%:n luottamustasolla. Perheen kanssa yhdessä syöminen on Suomessa ja Ruotsissa puolestaan merkitsevyystasolla $p=.000$ tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä nuorten ruokailuun koulupäivän aikana. Norjan ja Tanskan osalta yhteys ei merkitsevyystasolla $p<.05$ ole tilastollisesti merkitsevä. Aamiaisen syömisellä on Suomessa, Ruotsissa ja Norjassa merkitsevyystasolla $p=.000$ tilastollisesti merkitsevä yhteys koulussa syömiseen. Tanskassa luottamustaso on 99,9%.

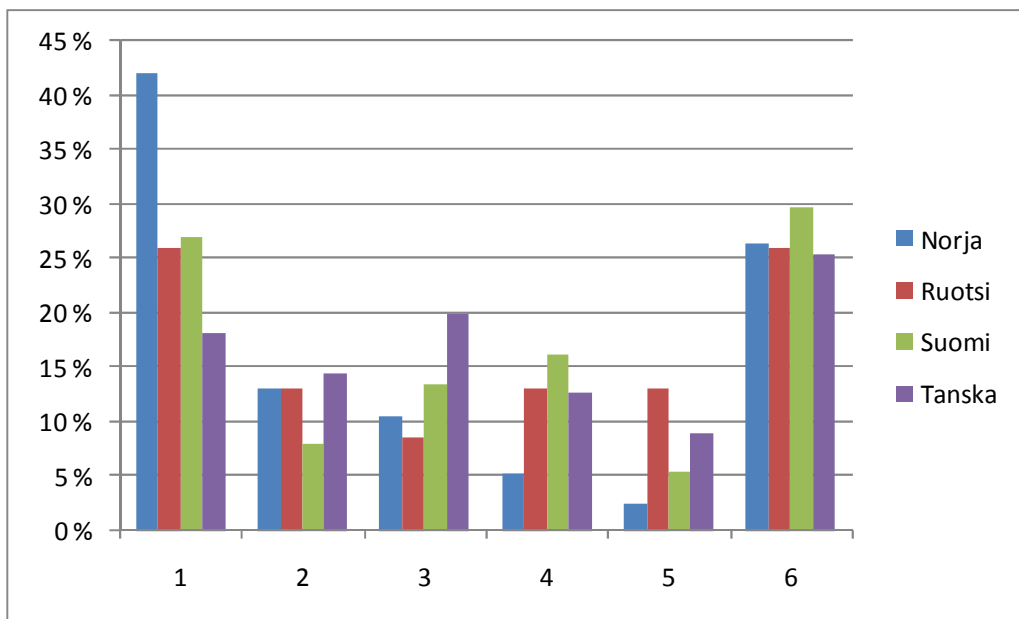
Khin neliö -testin tueksi tarkasteltiin Cramérin V -testin arvoja. Ruoasta puhumisen testiarvo on .18 ($p=.000$) ja yhdessä perheen kanssa syömiseen vastaavasti .15 ($p=.000$). Testiarvot viittaavat pieneen yhteyteen. Aamiaisen syömiseen testiarvo on .29 ($p=.000$), mikä viittaa melko pieneen yhteyteen tarkasteltavien muuttujien välillä.

Seuraavat kuviot (Kuvio 2. ja Kuvio 3.) havainnollistavat aamupalan syömiseen yhteyttä niin sanotun terveellisen ja epäterveellisen koululounaan syömiseen kanssa. Kuviossa 2. aamupalan syömistä on tarkasteltu niin sanotun terveellisen koululounaan suhteen ja kuviossa 3. niin sanotun epäterveellisen koululounaan suhteen (ks. s. 81).



Kuvio 2. Väittämään 'Syön usein aamupalaa kotona' vastausten prosentuaalinen jakautuminen maittain "Terveellisen" koululounaan syövillä nuorilla, asteikolla 1=erittäin harvoin ja 6=erittäin usein

Kuvio 2. havainnollistaa sitä, miten niin sanotun terveellisen koululounaan syövät nuoret ovat vastanneet kyselylomakkeen (Liite 1) väittämään 'Syön usein aamupalaa kotona'. Aamupalan syömiseen liittyvää väittämää on tässä tarkasteltu kuusiportaisena: vastausvaihtoehto 1 tarkoittaa 'Erittäin harvoin' ja vastausvaihtoehto 6 'Erittäin usein'. Kuvion 2. perusteella näkyy, että tarkasteltavilla nuorilla vastausvaihtoehto 6 'erittäin usein' on yleisin. Toisin sanoen niin sanotun terveellisen lounaan syövät nuoret syövät usein myös aamupalan.



Kuvio 3. Väittämään 'Syön usein aamupalaa kotona' vastausten prosentuaalinen jakautuminen maittain "Epäterveellisen" koululounaan syövillä nuorilla, asteikolla 1=erittäin harvoin ja 6=erittäin usein

Kuvio 3. havainnollistaa sitä, miten niin sanotun epäterveellisen koululounaan syövät nuoret ovat vastanneet kyselylomakkeen (Liite 1) väittämään 'Syön usein aamupalaa kotona'. Kuvion 2. tapaan aamupalan syömiseen liittyvää väittämää on tässä tarkasteltu kuusiportaisena: vastausvaihtoehto 1 tarkoittaa 'Erittäin harvoin' ja vastausvaihtoehto 6 'Erittäin usein'. Kuvion 3. perusteella nähdään, että 'epäterveellisesti' koulussa syövillä nuorilla aamupalan syömiseen liittyvän väittämän vastaukset ovat jakautuneet kuviota 2. tasaisemmin kaikkien vastausvaihtoehtojen (1–6) kesken. Toisin sanoen niin sanotun epäterveellisen luonaan syövien nuorten keskuudessa on enemmän sellaisia nuoria, jotka eivät syö säännöllisesti aamupalaa kotona.

Khi neliö -testi tehtiin lopuksi vielä sukupuolen mukaan. Tyttöjen ja poikien välisiä eroja kotona ja koulussa syömisestä välisen yhteyden suhteen testattiin koko aineistossa, sillä maittain tehdyissä Khi neliö testeissä kriittisen arvon 5 alittavia odotettuja solufrekvenssejä olisi ollut liikaa. Vertailun tulos on koottu seuraavaan taulukkoon (Taulukko 22.).

Taulukko 21. Khin neliö -testi kotona ja koulussa syömisen yhteydestä sukupuolen mukaan

| | Kouluruokailu: "Terveellinen"/"Epäterveellinen" | | |
|---|---|----|---------|
| Puhutko usein ruoasta perheen kesken | χ^2 | df | p-arvo |
| Tytöt | 21,3 | 3 | .000*** |
| Pojat | 10,4 | 3 | .016* |

| | Kouluruokailu: "Terveellinen"/"Epäterveellinen" | | |
|----------------------------------|---|----|--------|
| Syötkö yhdessä perheen kesken | χ^2 | df | p-arvo |
| Tytöt | 15,4 | 3 | .002** |
| Pojat | 14,6 | 3 | .002** |

| | Kouluruokailu: "Terveellinen"/"Epäterveellinen" | | |
|----------------------------------|---|----|---------|
| Syötkö usein aamiaisen kotona | χ^2 | df | p-arvo |
| Tytöt | 53,4 | 3 | .000*** |
| Pojat | 76,6 | 3 | .000*** |

*Ristiintaulukoitujen muuttujien yhteys on tilastollisesti merkitsevä alle 5%:n riskitasolla

**Ristiintaulukoitujen muuttujien yhteys on tilastollisesti merkitsevä alle 1%:n riskitasolla

***Ristiintaulukoitujen muuttujien yhteys on tilastollisesti merkitsevä alle 0,1%:n riskitasolla

Khin neliö -testi mittaa tässä koulussa syömisen välistä eroa sukupuolen mukaan. Tyttöjen ja poikien testituloksissa on ruoasta puhumisen suhteen ero muuttujien välisen yhteyden luottamustasossa. Aamiaisen syömisellä on sekä tytöillä että pojilla merkitsevyystasolla $p = .000$ tilastollisesti merkitsevä yhteys koulupäivän aikana syömiseen. Perheen kanssa yhdessä syömisellä yhteys on molemmilla sukupuolilla tilastollisesti merkitsevä 99%:n luottamustasolla.

Yhteyksien voimakkuutta testattiin vielä Cramérin V -testin avulla. Testiarvot viittaavat pieneen yhteyteen ruoasta puhumisen ja yhdessä perheen kanssa syömisen kohdalla. Aamiaisen syömisen ja koululounaan välisen yhteyden testiarvo tytöille on .260 ($p = .000$) ja pojille .319 ($p = .000$), mikä viittaa keskinkertaiseen yhteyteen (ks. Pallant, 2007, s.217). Testin perusteella voidaan todeta, että tyttöjen ja poikien testitulokset ovat hyvin saman suuntaisia.

8 TULOSTEN KOKOAVAA TARKASTELUA

Tämän tutkimuksen pääteemoja ovat nuorten käsitykset omista ja perheensä ruokatottumuksista, käsitykset terveellisiin ruokatottumuksiin vaikuttavista tahoista sekä kotona ja koulussa syömisestä väliset yhteydet. Vastauksia tutkimuksen tavoitteeseen eli nuorten terveellisten ruokatottumusten tukemiseen etsin vertaamalla näihin teemoihin liittyviä tutkimustuloksia maittain sekä sukupuolen mukaan. Tutkittuja ryhmiä tarkasteltiin ennen kaikkea ryhmien välisten erojen ja yhteyksien tilastollisen merkitsevyyden kautta. Tilastollinen merkitsevyys tarkoittaa kuitenkin vasta sitä, että tulokset ovat epätodennäköisesti sattumasta johtuvaa. Tämän lisäksi tulisikin aina pohtia myös tulosten käytännön sovellusarvoa. (Karma & Komulainen, 2002, s. 111.)

Tässä luvussa vedän yhteen luvussa 7 raportoidut tutkimustulokset sekä pohdin niiden käytännön merkitystä aikaisempien tutkimustulosten valossa. Seuraava taulukko (Taulukko 22.) tiivistää tyttöjen ja poikien sekä eri maiden väliset erot aineistossa.

Taulukko 22. Yhteenveto sukupuolten ja maiden välisistä eroista

| Tutkimuskysymys | | Koko aineisto | Eroa mait- tain? | Miten ilmenee? | Eroa tytöt/ pojat? | Missä ilmenee? |
|-----------------|---|---|---------------------|---|--------------------------|---|
| 1 | Omien ruokatottumusten arviointi | Omat ruokatottumukset koetaan hyviksi | Ei | | Ei | |
| | Omien ruokatottumusten muuttamisen tarve | Valtaosa kokee, että muuttamisen tarvetta on | Ei | | Kyllä | Vain Suomen aineistossa |
| | Perheen ruokatottumusten muuttamisen tarve | Vastaukset tasaisia vaihtoehtojen 'Kyllä' ja 'Ei' välillä | Ei | | Kyllä | Vain Suomen aineistossa |
| 2 | Kodin ja koulun vaikutus omiin ruokatottumuksiin | Perhemuuttujilla keskimäärin suurempia arvoja kuin koulumuuttujilla. Terveystietoa ja lääkäreitä painotetaan opettajaa enemmän. | Kyllä | Perhe ja opettaja korostuu Ruotsissa ja Norjassa, Suomessa vastaaja itse. Tanskassa koululla pieni painoarvo. | Kyllä | Erityisesti Suomen aineistossa, eroa myös tanskalais- ja ruotsalaisnuorilla |
| | Ruokavalintojen tekeminen koulussa | Vastaukset tasaisia vaihtoehtojen 'Kyllä' ja 'Ei' välillä | Kyllä | Maapareittain Suomi-Ruotsi ja Tanska-Norja | Ei | Tanskan, Norjan ja Ruotsin aineistossa |
| 3 | Kotona syöminen | Kotona syömiseen liittyvillä väittämillä yhteyttä toisiinsa, aamupala ja perheateriat yleisiä | Kyllä | Tanskassa eniten perheaterioita, Suomessa vähiten | Kyllä | Aamiaisen syöminen Ruotsin ja Norjan aineistossa |
| | Koulussa syöminen | Valtaosa nuorista syö säännöllisesti omia eväitä tai koulun ruokalassa | Kyllä | Suomen ja Ruotsin aineistossa 'terveellinen' koululounas yleisempi | Kyllä | Suomen ja Ruotsin aineistossa |
| | Kotona ja koulussa syömisestä yhteys | Erityisesti aamupalan syömisellä näyttäisi olevan yhteys koulupäivän aikana ruokailuun | Kyllä | Perheaterian ja koululounaan välillä yhteys vain Suomessa ja Ruotsissa | Kyllä | Ruoasta puhumisen ja koulussa syömisestä välisen tilastollisen merkitsevyyden taso on tytöillä ja pojilla erilainen |

Taulukon 22. tarkoituksena on antaa nopea yleiskuva tyttöjen ja poikien sekä tutkittujen maiden välisistä eroista tutkimusongelmittain. Tiiviin esitystavan mukana osa tiedosta kuitenkin katoaa. Tarkempi aineiston analyysin kuvaus löytyy luvusta 7.

Tutkimuskysymys 1. Millaisiksi nuoret arvioivat omat ja perheensä ruokatottumukset?

Tämän tutkimuksen nuoret arvioivat omia ruokatottumuksiaan myönteisesti. Kysyttäessä voisivatko omat ruokatottumukset olla paremmat, vastasi valtaosa kuitenkin kyllä. Perheen ruokatottumusten parantamistarpeen suhteen nuoret olivat vähemmän kriittisiä: vastaukset olivat jakautuneet lähes tasan vaihtoehtojen 'Kyllä' ja 'Ei' välillä.

Eri maalaisten nuorten vastaukset eivät tarkasteltavalla merkitsevyystasolla $p < .05$ eronneet tilastollisesti merkitsevästi toisistaan heidän arvioidessaan omia tai perheensä ruokatottumuksia. Myöskään tyttöjen ja poikien väliset erot omien ruokatottumusten kokemisen suhteen eivät tässä aineistossa olleet yhtä selkeitä kuin aikaisemmissa tutkimuksissa (mm. Björkum ym. 2000, Internet, s. 17; Currie ym. 2002). Ainoastaan Suomen aineistossa tyttöjen ja poikien välillä oli eroa: ero on tilastollisesti merkitsevä ($p = .000$) nuorten arvioidessa omien ja perheen ruokatottumusten muuttamisen tarvetta. Suomalaiset tytöt kokevat poikia voimakkaammin, että omat ja perheen ruokatottumukset voisivat olla terveellisempiä. Kuitenkin myös Suomen aineistossa valtaosa nuorista arvioi omia ruokatottumuksiaan myönteisesti. Perheen ruokatottumuksia arvioitaessa erot sukupuolten välillä näyttäytyivät suomen aineistossa omien ruokatottumusten muuttamisen arviointia selkeämmin.

Ihmiset pyrkivät yleensä omaksumaan vahvoja ja positiivisia identiteettejä. 'Terveellisen syömisen' identiteetti oli Bisognin ym. (2005, s. 136) tutkimuksessa tällainen. Myös tämän tutkimuksen nuoret ovat saattaneet arvioida omia ruokatottumuksiaan todellisuutta myönteisemmin tai pyrkien ylläpitämään muodostamaansa terveellisen syömisen identiteettiä. Aineiston pohjalta ei voida antaa vastausta siihen, millä perustein nuoret arvioivat omia ruokatottumuksiaan eli mitä nuorten mielestä niin sanottu terveellinen syöminen tarkoittaa. Tutkimuskysymyksen 2. avulla saadaan kuitenkin viitteitä siitä, mitkä tahot nuorten mielestä heidän terveellisiin

ruokatottumuksiinsa vaikuttavat ja minkälaisena he kokevat ruokavalintojen tekemisen koulussa.

Tutkimuskysymys 2. Millaisina nuoret kokevat kodin ja koulun vaikutukset omiin ruokatottumuksiinsa?

Wésslenin (2000, s.22) ruotsalaisnuoria koskevassa tutkimuksessa nuoret mainitsivat perheen ja erityisesti äidin vaikuttavan heidän ruokaan liittyviin taitoihinsa. Tutkimustulosten valossa näyttää siltä, että myös tämän tutkimuksen nuoret kokivat perheenjäsenten ja erityisesti äidin vaikutuksen omien ruokatottumustensa kannalta merkittävänä. Perheen merkityksen lisäksi myös väittämä 'Sinä itse, yksin' korostuu. Tutkimukseen osallistuneet nuoret painottivat perheenjäseniin ja itseensä liittyvien väittämien merkitystä omien ruokatottumustensa kannalta kouluun liittyviä tahoja voimakkaammin.

Tässä tutkimuksessa vertailtiin eri maalaisten nuorten vastauksia toisiinsa. Tulosten perusteella omiin ruokatottumuksiin vaikuttavien tahojen painotuksissa oli tilastollisesti merkitseviä ($p < .05$) eroja tutkittavien maiden välillä. Tämän aineiston suomalaiset nuoret olivat esimerkiksi muita maita voimakkaammin sitä mieltä, että he itse vaikuttavat merkittävästi omiin ruokatottumuksiinsa. Perheeseen liittyvät muuttujat korostuivat Ruotsin ja Norjan aineistossa. Tanskalaiset nuoret puolestaan arvioivat koulun merkityksen muita tutkittuja maita vähäisemmäksi. Ruokatottumuksiin vaikuttavissa tahoissa sukupuolten välinen ero korostui Suomen aineistossa omien ruokatottumusten arvioinnin tapaan muita maita voimakkaammin.

Aineistossa oli nähtävissä nuorten kriittisyys erityisesti opettajan merkitystä kohtaan: kaikissa maissa nuoret arvioivat opettajan merkityksen vähäiseksi tai melko vähäiseksi. Ruotsin ja Norjan aineistossa keskiarvot olivat Suomen ja Tanskan aineistoa korkeampia. Erot olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä. Väittämää 'opettaja' ei kyselylomakkeessa ole tarkemmin eritelty, joten se, miten nuoret olisivat arvioineet vaikkapa juuri kotitalousopettajan vaikutusta, jää arvailun varaan. Usko koulun merkitykseen oli keskiarvojen perusteella nuorten mielestä opettajan merkitystä suurempi. On vaikeaa päätellä, mikä koulussa nuorten mielestä vaikuttaa, ellei opettaja.

Yksi tulkinta voisi olla kouluruokailu, mutta tarkentavien kysymysten puuttuessa nuorten vastauksen tarkemmasta sisällöstä ei ole varmuutta.

Tulosten perusteella olisi syytä pohtia ja syvemmin tutkia sitä, mikseivät pohjoismaiset nuoret usko opettajan vaikuttavan omiin terveellisiin ruokatottumuksiinsa. Koti ja koulukontekstin sekä teorian ja käytännön välisen yhteyden puuttumista ravitsemuksen opetuksessa on toki kritisoitu paljon viimeisen kymmenen vuoden aikana (mm. Palojoiki, 2003a ss. 55, 61). Kokevatko tämänkin tutkimuksenkin nuoret, ettei opettajien tarjoama tieto sovellu suoraan arkipäivän ruoanvalintatilanteisiin? Esimerkiksi kotitalousopetuksen kehittämisen näkökulmasta maiden välisten erojen syvempi tutkiminen voisi olla merkityksellistä.

Tutkimuskysymykseen 2. vastaamisen tukena käytettiin myös kyselylomakkeen väittämää 9. Koko aineistoa tarkastellessa nuorten vastaukset väittämään 'Ruokavalintojen tekeminen voisi olla helpompaa koulussasi' oli jakautunut lähes tasan vaihtoehtojen 'Kyllä' ja 'Ei' välillä. Nuorten vastaukset kuitenkin erosivat eri maissa: suomalaiset ja ruotsalaiset nuoret, jotka syövät valtion kustantaman yhteisen koululounaan kokivat niin sanottujen terveellisten ruokavalintojen tekemisen koulussa helpommaksi kuin tanskalaiset ja norjalaiset, jotka syövät koulupäivän aikana pääasiassa kotoa tuotuja eväitä. Tyttöjen ja poikien vastaukset erosivat merkitsevyystasolla $p < .05$ toisistaan Tanskassa, Ruotsissa ja Norjassa. Suomessa ero ei ole tilastollisesti merkitsevä. Tämän perusteella voidaan tulkita, että ennen kaikkea koulun tarjoamat puitteet vaikuttavat valintojen tekemiseen. Myös sukupuolella voi olla merkitystä, mutta merkitys ei näyttäydy yhtä voimakkaana kaikissa tutkituissa maissa.

Tutkimuskysymys 3. Millaisina nuorten kotona ja koulussa syömisen väliset yhteydet näyttäytyvät aineiston valossa?

Nuorten koulussa ruokailu oli aineistossa odotetusti jakautunut siten, että norjalaiset ja tanskalaiset söivät pääasiassa omia, kotoa tuotuja eväitä kun taas valtaosa suomalaisista ja ruotsalaisista nuorista söi koulun ruokalassa tarjotun lounaan. Ruotsissa ja Suomessa makeisten syöminen tai ruokailun väliin jättäminen oli harvinaisempaa kuin Tanskassa ja Norjassa. Uudelleenkoodatun, koulussa syömiseen liittyvän kysymyksen 4. tarkastelu maittain osoitti, että niin sanotun terveellisen koululounaan syöviä nuoria oli Ruotsissa

ja Suomessa Norjaa ja Tanskaa prosentuaalisesti suurempi osuus. Aterioiden väliin jättämisellä on aiempien tutkimusten perusteella merkitystä nuorten ravitsemuksen kokonaislaadun ja syödyn ruoan määrän kannalta (mm. Samuelsson, 2000; Sjöberg ym. 2003). Koulussa syötyjen aterioiden todellisesta ravitsemuksellisesta laadusta ei tässä tutkimuksessa kuitenkaan voida tehdä tarkkoja päätelmiä. Tulosten pohjalta heränneisiin jatkotutkimusideoita pohdin laajemmin luvussa 10.

Verrattaessa niin sanotun terveellisen ja epäterveellisen koululounaan syömistä tyttöjen ja poikien välillä ei tilastollisesti merkitsevää eroa merkitsevyystasolla $p < .05$ löytynyt Tanskan tai Norjan aineistossa. Ruotsin ja Suomen aineistossa ero oli tilastollisesti merkitsevä. Suomessa niin sanotun terveellisen koululounaan syöivistä nuorista suurempi osa oli tyttöjä. Tutkimuksissa tytöt korostavat usein poikia enemmän ruoan terveellisyyttä ja ravitsemuksellista laatua ruoan valinnan perusteena (mm. Wésslen, 2000, s. 18–20, 34). Tästä näkökulmasta mielenkiintoista on se, että Ruotsin aineistossa niin sanotun terveellisen lounasvaihtoehdon valinneita poikia oli tyttöjä enemmän.

Kuten aiemmin toin esille, ei nuorten omien ruokatottumusten arviointi eronnut aineistossa eri maiden tai tyttöjen ja poikien välillä. Suomessa ja Ruotsissa eroja sukupuolten välillä oli kuitenkin koululounaan syömisen suhteen. Tämä voisi merkitä esimerkiksi omien ruokatottumusten arvioinnin kaunistelua tai sitä, että tyttöjen ja poikien käsitykset terveellisistä ruokatottumuksista eivät ole samanlaisia. Nuorten ruokatottumuksille on aikaisempien tutkimusten perusteella tyypillistä, että arvot ja todelliset ruokavalinnat saattavat erota toisistaan (ks. esim. Bjørkum ym. 2000, Internet, ss. 16, 21).

Pohjoismaisten nuorten aamupalan syömiseen liittyvät tutkimukset ovat osittain ristiriitaisia. Joissain tutkimuksissa (mm. Currie ym. 2002, s. 103) aamupalan syöminen on yleistä. Toisaalta nuorten raportoidaan usein jättävän juuri aamupalan syömisen väliin. Tässä tutkimuksessa nuoret ilmoittivat syövänsä usein aamupalaa. Aamupalan syöminen oli kaikissa tutkituissa maissa yleistä. Aamupalan syömisen yleisyydellä oli kuitenkin eroa maiden välillä: norjalaiset ja ruotsalaiset nuoret ilmoittivat suomalaisia ja tanskalaisia nuoria useammin syövänsä aamupalaa.

Tyttöjen ja poikien aamupalan syöminen eroaa monissa aikaisemmissa tutkimuksissa toisistaan. Esimerkiksi Länsi-Ruotsissa tehdyn tutkimuksen (Samuelsson, 2000, s. 21) ja WHO:n koululaistutkimuksen (Currie ym. 2002, s. 103) mukaan poikien aamupalan syöminen on yleisempää kuin tyttöjen. Tässä tutkimuksessa eroa tyttöjen ja poikien välillä oli Ruotsin ja Norjan aineistossa. Suomessa ja Tanskassa eroa tyttöjen ja poikien väliltä ei löytynyt. Aamupalan syömisestä tärkeys nuorten ruokavalion kokonaislaadun ja esimerkiksi syömisestä säännöllisyyteen vaikuttavana tekijänä on nostettu esiin monissa aikaisemmissakin tutkimuksissa (mm. Raulio ym. 2007, Internet).

Tämän tutkimuksen nuoret kertoivat syövänsä usein perheensä kanssa. Tulos tukee aikaisempien tutkimusten havaintoja siitä, että perheateriat ovat pohjoismaissa edelleen yleisiä. Yhdessä perheen kanssa syömisellä oli kuitenkin eroja tutkittujen maiden välillä. Holmin (2001a, ss. 206–207; 2001b, s. 194) tutkimuksen tapaan perheateriat näyttäisivät Tanskassa olevan muita pohjoismaita yleisempiä. Myös se, että suomalaiset nuoret söivät perheaterioita muita tutkittuja maita harvemmin tukee Holmin tutkimuksen tuloksia. Fjellström (2009, s. 6.) on yhtenä tulkintana esittänyt, että erot perheaterian yleisyydessä saattavat olla yhteydessä eroihin kouluruokailun järjestämisessä sekä taustalla vaikuttavissa ideologioissa. Tanskassa, jossa lapset ja nuoret eivät välttämättä syö lämpimiä aterioita koulupäivän aikana, on illalla perheen kanssa syöty yhteinen ateria arvostetumpi ja yleisempi syömisestä malli kuin esimerkiksi monessa Suomalaisessa tai Ruotsalaisessa perheessä. Tämän tutkimuksen perusteella ei voida tehdä päätelmiä siitä, miten tutkittavat nuoret ovat määritelleet perheateriat ja aamupalan tai mitä näillä aterioilla on todellisuudessa syöty. Joitain päätelmiä kotona ja koulussa syötyjen aterioiden välisistä yhteyksistä voidaan kuitenkin tehdä.

Pearsonin korrelaatiokertoimen perusteella aamiaisen syömisellä oli tässä aineistossa tilastollisesti merkitsevä yhteys ($p=.000$) sekä perheen kanssa yhdessä syömisestä, että ruoasta puhumisen kanssa. Tämä on huomion arvoista siksi, että Suomen ja Ruotsin aineistossa perheaterioiden syöminen on Khi neliö -testin perusteella merkitsevyystasolla $p=.000$ tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä nuorten koulussa ruokailun kanssa. Tulos on kuitenkin ristiriitainen esimerkiksi sen suhteen, että vaikka tanskalaiset nuoret ilmoittavat muita maita useammin syövänsä yhdessä perheen kanssa,

ei Tanskan aineiston saama keskiarvo aamiaisen syömisen suhteen ole selkeästi muita maita korkeampi.

Aikaisempien tutkimusten perusteella pohjoismaisissa ruokapöytäkeskusteluissa usein toistuvat teemat kuten tasa-arvo, yhteisöllisyys, sosiaaliset normit ja moraali (ks. Snow & Aukrust, 1998, ss. 221, 223; Tulviste ym. 2002, ss. 655, 671) viittaavat siihen, että yhteiset ruokailutilanteet ovat myös tärkeitä kasvatustilanteita. Tässä tutkimuksessa ruoasta puhumisella ja perheen kesken yhdessä syömisellä ei kuitenkaan Pearsonin korrelaation perusteella näyttäisi olevan merkitsevyystasolla $p < .05$ tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. Ruoasta puhumisella ei myöskään näyttäisi olevan suoraa merkitystä koulussa syömisen suhteen. Aamupalan syömisellä ja koulussa syömisellä on tilastollisesti merkitsevä yhteys toisiinsa kaikissa tutkituissa maissa. (ks. s. 82.) Tyttöjen ja poikien erot kotona ja koulussa syömisen välisten yhteyksien suhteen ovat vähäisiä.

Prättälä (1989) on omassa tutkimuksessaan nostanut esille, että nuorten ruokatottumukset voivat poiketa toisistaan eri toimintaympäristöissä. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella näyttäisi kuitenkin siltä, että kotona ja koulussa syömisen välillä on myös yhteys. Kotimaalla näyttäisi olevan sukupuolta suurempi merkitys sen kannalta, millainen kotona ja koulussa syömisen välinen yhteys on. Yhteys perheen kanssa syömisen ja kouluruoan syömisen välillä on aikaisemmin nostettu esille muun muassa Suomessa Kansanterveyslaitoksen (Lahti-Koski 1999, s. 42. Internet) vuoden 1998 ravitsemuskertomuksessa. Toinen esimerkki on Roosin ym. (2001, ss. 289–290) tutkimus, jossa säännöllisen ateriatymien, koululounaan syöminen ja syömisen yhdessä perheen kanssa huomattiin olevan yhteydessä nuorten kasvisten syömisen yleisyyteen. Kotona ja koulussa syömisen välisen yhteyden vuoksi kodin ja koulun yhteistyö on erityisen tärkeää.

Kirjallisuuskatsauksen yhteydessä olen nostanut esiin useita esimerkkejä siitä, että vaikka tutkituissa pohjoismaissa on paljon yhteistä, on maiden välillä myös eroja kotiin ja kouluun liittyvissä arvoissa, historiallisissa ja kulttuurisissa merkityksissä sekä esimerkiksi kouluruokailun ja perheaterian saamissa painotuksissa. Kulttuurien välisten vertailujen tai yksilöiden käyttäytymisen perusteella tehtyjen yleistysten suhteen toki

oltava varovainen. Tämän tutkimus kuitenkin tukee aikaisempia havaintoja siitä, että eroja maiden välillä on. Tulos on syytä ottaa huomioon esimerkiksi suunniteltaessa tulevia nuorten ruokatottumuksia vertailevia tutkimuksia eri pohjoismaissa.

Luvuissa 4.1 (s. 26) ja 4.2 (s. 30) on tuotu esille eroja nuorten ja aikuisten tavassa ymmärtää ja määritellä ruokaan ja syömiseen liittyviä käsitteitä. Esimerkiksi Bjørkumin ym. (2000, s. 18, Internet) norjalaisten nuorten ruokatottumuksia käsitelleessä tutkimuksessa nuoret jaottelivat aterioita ennen kaikkea sosiaalisen ulottuvuuden mukaan, eivät jakamalla ruokia välipaloihin ja niin sanottuihin kunnon aterioihin. Tästä näkökulmasta voidaan kritisoida tämän tutkimuksen tapaa lähestyä ja kategorisoida tutkijalähtöisesti nuorten ateriointia päivän aikana. Syömiseen sosiaalisen ulottuvuuden sekä tunteiden ja yksilöllisen näkökulman voimakkaampi huomioiminen nuorten ruokaan liittyvien teemojen pohtimisessa onkin yksi jatkotutkimuksen haaste. Tutkimuksen luotettavuutta tarkastelen syvemmin seuraavassa luvussa (Luku 9.). Jatkotutkimusideoihin ja tutkimustulosten sovellusarvon laajempaan pohtimiseen palaan vielä luvussa 10.

9 MÄÄRÄLLISEN TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Tässä luvussa tarkastelen tutkimuksen luotettavuutta pohtimalla kriittisesti tutkimuksessa käytettyä aineistonkeruumenetelmää ja analyysiprosessia määrälliselle tutkimukselle tyypillisten validiteetin ja reliabiliteetin käsitteiden kautta. Reliabiliteetti ja validiteetti muodostavat yhdessä tutkimuksen kokonaisluotettavuuden. (Heikkilä, 2008, s. 185.)

9.1 Tutkimuksen validiteetti

Tutkimuksen validiteettia arvioitaessa punnitaan onko mitattu sitä, mitä halutaankin mitata. Validiteetti jaetaan usein sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäinen validiteetti kuvaa tutkimuksen mittausten ja teoriaosan käsitteiden vastaavuutta. Ulkoisen validiteetin avulla arvioidaan tulkintojen johdonmukaisuutta. Validiteetin heikkeneminen saattaa vaikuttaa alentavasti myös tutkimuksen reliabiliteettiin, mutta ne ovat tästä huolimatta toisistaan riippumattomia. (Heikkilä, 2008, ss. 186–187.)

Tutkimusaineiston laatuun vaikuttavia virheitä ovat käsittelyvirheet, mittausvirheet, peitto- ja katovirheet sekä otantavirheet. Kyselytutkimuksen validiteetin kannalta merkittävässä asemassa on kyselylomakkeen kysymysten onnistuneisuus eli se, voidaanko niiden avulla vastata tutkimuskysymyksiin. (Heikkilä, 2008, ss. 185–187.) Valmista aineistoa hyödynnettäessä ovat kyselylomakkeen kysymykset tutkimusongelmien muotoilun pohjalla yhtä vahvasti kuin ilmiön teoreettinen taustakin. Kysymyslomakkeessa käytetyt asteikot vaikuttavat siihen, mitä ja miten voidaan selvittää. (Alkula ym. 1994, ss. 66, 89.) Valmiin aineiston käyttäminen aiheuttaa haasteita tutkimusongelmien muotoilun lisäksi myös tulosten tulkinnan vaiheeseen.

Kausaalityypiseen tutkimukseen liittyy helposti selittäviä ja ehdollisia piilo-oletuksia. Ongelmallista kansallisuuksia vertailevassa tutkimuksessa on esimerkiksi tutkijan oma kansallisuus, joka väistämättä vaikuttaa tulkintoihin. Tutkijan tulisi parhaansa mukaan

yrittää selittää oletuksensa näkyväksi pohtimalla teorioiden olemassaolon rajoja verrattavissa muuttujajoukoissa. (Alkula ym. 1994, s. 166.)

Käsitykset ja ruokatottumukset osana ympäristöä ja sosiaalista vuorovaikutusta ovat ilmiöinä dynaamisia ja muuttuvia. Kausaalisuhteita olettava kvantitatiivinen tutkimusasetelma ei siksi tällaisen ilmiön kuvaajana ole kritiikitön. On perusteltua kysyä voidaanko ihmisen toimintaa ylipäänsä olettaa syy-seuraussuhteiden kautta määräytyväksi. (Alkula ym. 1994, s. 199, 222.) Tässä tutkimuksessa onkin pyritty välttämään ehdottomien syy-seuraussuhteiden esittämistä. Vaikka kvantitatiivinen kyselyaineisto antaa melko kapean kuvan nuorten käsityksistä tuo toisaalta aineiston laajuus, eri maiden välinen vertailu sekä teoreettinen pohdinta tälle tutkimukselle syvyyttä.

Tutkimuksen validiteetin kannalta oleellista on systemaattinen virhe, jonka suuruutta voi joskus olla vaikea arvioida. Esimerkiksi systemaattinen vastausten vähenteleminen ja kaunistelu alentavat tutkimuksen validiteettia. (Heikkilä, 2008, ss. 186–187.) Asenteisiin ja mielipiteisiin liittyvä tieto sisältää aina epäluotettavuutta. Toisaalta kyselytutkimus on aineistonkeruumenetelmänä neutraali. Tutkimushenkilöiden anonymiteetti säilyy ja kysymyksiin on ehkä helpompi vastata, kuin haastattelijan esittämiin kysymyksiin.

Myös mittarin virhe on luonteeltaan systemaattinen ja alentaa mittarin validiutta. Käytetty kyselylomake sisälsi joitakin sisäkkäisiä kysymyksiä sekä kysymyksiä, jotka liikkuvat melko yleisellä tasolla. Esimerkiksi koulussa syömiseen liittyvässä kysymyksessä (kysymys 4.) vaihtoehdot eivät ole yksiselitteisiä ja toisensa täysin poissulkevia. Kysymyksen perusteella ei tämän vuoksi voi päätellä ovatko nuoren koulupäivän aikana syömät omat eväät (vastausvaihtoehto c) kotoa tuodut tai ostaako nuori välipaloja pääasiassa koulusta vai koulun ulkopuolelta (vastausvaihtoehto d).

Tässä tutkimuksessa käytetyn kyselylomakkeen väittämien asteikko on kuusiportainen (1–6). Parillinen asteikko on tutkijan kannalta helpompi, sillä vastaajan on ikään kuin pakko olla jotakin mieltä. Parittomassa asteikossa (esim. 1–5) vastaajalla olisi ollut mahdollisuus valita neutraali vastausvaihtoehto (3). (Metsämuuronen, 2005, s. 62.) Tutkimuksessa päädyttiin kysymyksen 4 (kouluruokailu) uudelleenluokitteluun, minkä

huonona puolena on informaation katoaminen (tarkan mittaustuloksen reduktio). Luokittelun perustelut ovat Khin neliö -testin käytön edellytysten täyttyminen sekä havainnollisempi ja ilmiötä paremmin kuvaava esitystapa.

Myös testien valinta vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. Tutkimustyössä menetelmät eivät saisi olla itseisarvoja ja menetelmät tulisi aina valita tutkittava ilmiö ja aineiston luonne huomioiden. Testejä, joiden käytön vaarana on tutkittavan ilmiön vääristyminen tulisi välttää aina silloin, kun vaihtoehtoisen, aineistolle paremmin soveltuvan testin valinta on mahdollista. Tämä edellyttää luonnollisesti niin tutkittavan ilmiön, aineiston kuin menetelmienkin huolellista tuntemusta. Tutkimuksen luotettavuutta parantaa se, että pyrin valitsemaan testit huolella ja esimerkiksi varianssianalyysin kohdalla jatkoin analyysia muilla testeillä. Tutkimusongelmien lisäksi huomioin testien käytön edellytysten toteutumisen aineistossa. Esimerkiksi normaliuuden ehdon jäädessä toteutumatta testattiin testitulos aina myös ei-parametrisilla menetelmillä. Eri testeillä saadut tulokset tukivat toisiaan.

Tulosten luotettavuuden kannalta käsitteiden operationalisoinnin ja tulkinnan välisen yhteyden suoraviivaisuus ja tulkinnan läpinäkyvyys on tärkeässä asemassa. Alkulan ym. (1994, ss. 78–79, 82) mukaan erityisesti asioiden keskinäistä vuorovaikutussuhdetta tarkasteltaessa on tärkeää, että mittarin moniulotteisuus huomioidaan ja eri selitysmahdollisuudet käydään huolellisesti läpi. Eri maiden vertailu on tutkimusasetelmana hedelmällinen, mutta aiheuttaa haasteita tulosten tulkintaa ajatellen. Tässä tutkimuksessa kysymysten kääntäminen eri kielille on merkittävä käsitteiden operationalisoinnin tarkkuuteen ja siten tulosten luotettavuuteen vaikuttanut tekijä. Ovatko käytetyt käsitteet kaikkien maiden kyselylomakkeissa sävyiltään yhteneviä? Ovatko eri maiden nuoret ymmärtäneet kysymykset samalla tavalla? Ovatko nuoret ymmärtäneet kysymykset tutkijoiden tarkoittamalla tavalla? Esimerkiksi avoimen kysymyksen 16b kohdalla valtaosa nuorista oli vastannut kysymyksenasettelusta poiketen, mistä syystä kysymystä ei voitu tässä tutkimuksessa ottaa mukaan analyysiin. Erot eri maalaisten aineistojen välillä viittaavat siihen, että kysymyksen sanamuotojen vivahteet ovat saattaneet eri kielille käännettäessä muodostua erilaisiksi. Tällainen virhe on mahdollinen myös muiden kyselylomakkeen kysymysten kohdalla.

Tässä opinnäytetyössä tutkimusongelmat muotoiltiin yhteispohjoismaiseen projektiin liittyvän aineiston keräämisen jälkeen. Valmiissa kyselylomakkeessa käytetyt sanamuodot ja haasteet avoimien kysymysten hyödyntämisessä rajoittivat joiltain osin tutkimusasetelman muotoilemista. Operationalisoinnin luotettavuuden parantamiseksi päädyttiin tutkimusraportissa käyttämään johdonmukaisesti valmiin kyselylomakkeen käsitteitä. Kuitenkin, mikäli mittarin käsite lähtökohtaisesti on tutkimusongelmaan nähden epätarkka, se ei täysin vastaa tutkimuksen kohteena olevaa todellisuutta. Tässä tutkimuksessaan alyysin vaiheet sekä tulkintojen perustelut on pyritty tuomaan esille mahdollisimman tarkasti. Myös käsitteiden operationalisoinnin ja tulkinnan välisen yhteyden täsmälliseen esiin tuomiseen on kiinnitetty huomiota. Aineiston tarkastusvaihe on toteutettu yksin, joten se on tapahtunut johdonmukaisesti koko aineistossa. Toisaalta systemaattisen virheen mahdollisuus on yksin työskenneltäessä suurempi. Tulosten luotettavuuteen on saattanut vaikuttaa myös se, etten aineiston analysoijana ole ollut mukana lomakkeen suunnitteluprosessissa.

9.2 Tutkimuksen reliabiliteetti

Reliabiliteetti on Heikkilän (2008, s. 187) määritelmän mukaan mittauksen kyky tuottaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Suuri aineisto kasvattaa tutkimuksen reliabiliteettia, sillä otoskoon kasvaessa kasvaa myös keskiarvon luottamusväli. Reliaabeliudella tarkoitetaan myös tutkimuksen toistettavuutta. Esimerkiksi muistivirheistä tai tutkijan huolimattomuudesta aiheutunut satunnaisvirhe on reliaabeliutta alentava tekijä. (Alkula ym. 1994, s. 94–95.) Aineiston suuri koko kuitenkin pienentää satunnaisvirheen aiheuttamaa harhaa.

Toistettavuus on ruokatottumuksia tutkittaessa ongelmallista siksi, että ihmisen käyttäytyminen muuttuu yhteiskunnan asettamien reunaehtojen ja kulttuurissa vallitsevien arvojen myötä. Myös ihmisten mielipiteet muuttuvat; vuonna 2007 tutkimukseen osallistuneet nuoret saattoivat olla yhtä mieltä, mutta nyt kaksi vuotta aineiston keräämisen jälkeen he saattaisivat vastata aivan eri tavalla. Toisaalta voidaan

kysyä missä määrin toistettavuuden edes tulisi olla kotitaloustieteellisen tutkimuksen lähtökohtana.

Kyselytutkimusten kato on postikyselyiden osalta yleensä melko korkea, 40–50% (Alkula ym. 1994, 67). Tässä tutkimuksessa vastausten kato oli pieni aineiston keruutavan vuoksi. Toisaalta aineiston kerääminen koulussa kotitalouden tunnilla on saattanut vaikuttaa nuorten vastauksiin. Eri maiden aineistot olivat tässä tutkimuksessa eri kokoisia. Eri maalaisten nuorten suhteellinen osuus otoksessa ei edusta niiden suhdetta perusjoukossa. Tämä aiheuttaa rajoituksia yleistettävyydelle. (Heikkilä, 2008, s. 76–77.)

Tässä tutkimuksessa on keskitytty ainoastaan kotiin ja kouluun liittyviin kysymyksiin. Esimerkiksi mainonnan tai toveripiirin vaikutukset nuoren ruokavalintoihin ovat tärkeitä ja ajankohtaisia teemoja, mutta ja jäivät tässä tutkimuksessa vain kapealle tarkastelulle. Tutkimuksessa on myös kysytty yksisuuntaisesti nuorten näkökulmaa. Vanhemmat ja muut perheenjäsenet olisivat voineet raportoida esimerkiksi perheaterioiden yleisyyttä eri tavalla. Aineiston puutteita on mahdollista täydentää käyttämällä tukena muita aineistoja. Esimerkiksi määrällisen aineiston täydentäminen asiantuntijahaastattelulla olisi voinut tuoda tulosten tulkintaan syvyyttä.

Maiden väliset vertailut ja yhteistyö eri maalaisten tutkijoiden kanssa tuo mahdollisuuksien lisäksi mukanaan myös haasteita tutkimusprosessin eri vaiheisiin. Omassa työssäni olen huolellisella aineiston käsittelyllä, menetelmien valinnalla, tulosten raportoinnilla ja kriittisellä luotettavuustarkastelulla pyrkinyt siihen, että myös johtopäätösten tekemisen reunaehdot näkyvät raportissa selkeästi. Tämän tutkielman tulokset tukevat joiltain osin aiempia tutkimuksia, osa tuloksista taas poikkeaa hieman aiemmista. Seuraavassa luvussa (luku 10) siirrynkin vielä pohtimaan pohjoismaisten nuorten ruokatottumuksia tutkimusprosessin aikana heränneiden ajatusten ja jatkotutkimusideoiden kautta.

10 POHDINTA

Tässä luvussa pohdin nuorten ruokatottumusten tukemista kokoavasti kouluruokailun, ruokaan liittyvän oppimisen ja kasvatuksen (luku 10.1) sekä tutkimustyön tulevaisuuden haasteiden (luku 10.2) näkökulmasta. Lopuksi, luvussa 10.3, tiivistän neljäksi kohdaksi ne tutkimusprosessin aikana esiin nousset keinot, joiden avulla pohjoismaisten nuorten ruokatottumuksia voidaan tukea.

10.1 Ajatuksia nuorten kouluruokailun sekä ruokaan liittyvän oppimisen ja kasvatustyön kehittämiseksi

Luotettavan ja laadukkaan tutkimuksen tulisi aina olla tutkimustyön lähtökohta. Kuitenkin yhtä tärkeää kuin validien tulosten esittäminen on myös ajankohtaisten teemojen ja uusien näkökulmien tuominen keskusteluun. Erityisen tärkeää tämä on puhuttaessa ilmiöistä, joiden taustat ulottuvat niin yhteiskunnallisten instituutioiden kuin kulttuuristen arvojen alueelle. Esimerkiksi kouluruokailun tai perheaterioiden kohdalla on kyse syvemmistä aatteellisista periaatteista, yksilön vapauden ja vastuun joskus ristiriitaisestakin suhteesta sekä kulttuurisilla arvoilla latautuneista symbolimerkityksistä. Päivän aikana syödyille aterioille ei voida määritellä yhtä ainoaa, absoluuttisesti oikeaa mallia tai ratkaisua, joka toimisi kaikissa maissa, kaikissa perheissä sekä muuttuvissa arjen tilanteissa. Arjen keskellä jokainen perhe esimerkiksi löytää omat toimivat perheaterian mallinsa, joita ei välttämättä voida verrata laadullisesti toisen perheen ateriointiin. Nuoren syömiä aterioita ei voida tarkastella irrallaan perheen muusta toiminnasta tai laajemmasta yhteiskunnallisesta kontekstista.

Jopa Suomessa ja Ruotsissa, jossa yhteisen kouluruokailun järjestämisellä on vuosikymmenten perinteet, nousevat rahoitukseen ja ruoan laatuun liittyvät haasteet jatkuvasti esille mediassa. Kosonen (1998, s. 380) mainitseekin rahoituksen järjestämisen yhtenä modernin pohjoismaisen hyvinvointivaltion tulevaisuuden

haasteena. Hän nostaa esimerkkinä esille eläke- ja terveydenhuoltomenojen laajenemisen, mutta yhtälailla voidaan puhua myös yhteisen koululounaan rahoituksen haasteista. Kososen mukaan 1990-luvun laman vaikutukset näkyivät ainakin vielä vuosituhaten vaihteessa pohjoismaisten julkisten palvelujen toimintaedellytyksissä, laadussa ja kattavuudessa. Ajankohtainen julkinen keskustelu osoittaa, etteivät ongelmat ole vielä kymmenen vuotta vuosituhaten vaihtumisen jälkeenkään täysin ratkenneet. Yhteinen koululounas ei voi olla perheiden sosioekonomisia eroja tasoittava ja kansanravitsemusta kohentava järjestelmä, mikäli kuntatasolla ei sitouduta panostamaan kouluruokailuun yhteneväisin linjauksin. Vanhojen mallien horjuessa on pyrittävä niiden kehittämisen lisäksi etsimään myös uusia toimintatapoja vanhojen rinnalle.

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella olisi helppo yksioikoisesti sanoa, että myös Tanskassa ja Norjassa tulisi tarttua toimeen yhteisen kouluruokailun järjestämiseksi. Muun muassa Dahlin (2006) esiin nostamat haasteet kuitenkin osoittavat, ettei toimivien ratkaisujen löytäminen ole aivan näin yksinkertaista. Esimerkiksi vertailututkimus kahden pohjoismaisen kouluruokamallin kustannusrakenteesta voisi tuoda uusia näkökulmia rahoituksen järjestämiseen liittyvään keskusteluun. Kumpi malli on laajemmasta kansantaloudellisesta näkökulmasta kustannustehokkaampi? Kummassa mallissa kuluttaja saa paremmin rahoilleen vastinetta? Miten nuorten koululounaan ravitsemuksellinen laatu eroaa eri maissa?

Kodin ja koulun haastavana tehtävänä on kasvattaa ja tukea nuoria niin, että he omaksuisivat joustavia käytännön taitoja ja oppisivat kriittisen ajattelutavan myötä myös soveltamaan tietojaan ja taitojaan arkielämän muuttuvissa tilanteissa. Nuorten ravitsemuskasvatusta ja kouluruokailua kehitettäessä on hyvä pysähtyä pohtimaan myös sitä, kuka määrittelee terveellisen aterian ja terveelliset ruokatottumukset. Luvussa 2.2 esiin nostamani esimerkit osoittavat, etteivät nämä suinkaan ole yksiselitteisiä tai kulttuurista ja ajasta toiseen muuttumattomina säilyviä käsitteitä. On tärkeää pohtia kenellä tulisi olla vastuu nuorten kasvattamisesta ja niin sanottujen terveellisten ruokatottumusten tukemisesta. Syyttävä sormi on helppo nostaa osoittamaan vuoroin kohti vanhempia, vuoroin opettajia. Vastuun siirtelyn sijaan tulisi kuitenkin keskittyä siihen, että vastuu on ja sen tulisikin olla kodin ja koulun yhteinen.

Kämppi ym. (2008, s. 73. Internet) nostavat suomalaisnuoria koskevassa tutkimuksessaan esille, että vaikka vanhempien osallisuus lasten koulutyöhön koheni 1990-luvulla, on tilanne 2000-luvun puolella pysynyt ennallaan. Tutkimuksen tuloksista ilmenee, että suurin osa vanhemmista auttaa mielellään lapsiaan kouluongelmiin liittyen ja rohkaisee heitä menestymään koulussa. Oppilaiden mukaan vanhemmat eivät kuitenkaan kovin mieluusti tule kouluun keskustelemaan koulun henkilökunnan kanssa. Kämppi ym. (2008, Internet) peräänkuuluttavat lisäksi, että uusia, innovatiivisia tapoja vahvistaa ja konkretisoida kodin ja koulun yhteistyötä tarvitaan. Työkaluja sellaisten esteiden kuten kiireen, resurssien puutteen, välimatkan tai välinpitämättömyyden kaventamiseksi tulisikin aktiivisesti pohtia ja myös kokeilla käytännössä.

Kouluruokailuun ja perheen merkitykseen liittyvien pohjoismaisten näkökulmien lisäksi tämän tutkimuksen teemat liittyvät läheisesti myös kotitalousopetukseen ja sen kehittämiseen. Luvussa 3.3 on nostettu opetuksen kehittämisen yhdeksi tärkeimmäksi haasteeksi nuoren oman näkökulman voimakkaampi huomioiminen. Nuoren huomioiminen opetustyössä tarkoittaa entistä soveltavampia ja toiminnallisempia oppimistehtäviä, jotka mahdollistavat luovan ja kriittisen ajattelun sekä oppiainerajat ylittävän yhteistyön. Tässä tutkimuksessa esiin tulleiden esimerkkien (mm. Wesslén, 2000; Palojoiki, 2003; Massa ym. 2006) lisäksi muun muassa Kauppinen (2009) on pro gradu -työssään nostanut esille järjestöjen ja esimerkiksi internetin merkityksen osana tämän päivän nuoren kokemusmaailmaa. Internetin, muiden medioiden sekä nuorten harrastustoiminnan monipuolisempi hyödyntäminen osana opetusta tarjoaa lukemattomia mahdollisuuksia myös kotona ja koulussa tapahtuvan oppimisen yhdistämiseen. Nuoret oppivat tänä päivänä yhä enemmän myös vapaa-ajallaan. Erilaiset mediat ovat tämän päivän nuorille myös merkittävä sosiaalisen vuorovaikutuksen ja vertaistuen väline.

10.2 Tutkimustyön tulevaisuuden haasteita ja mahdollisuuksia nuorten ruokatottumusten näkökulmasta

Tieto, käsitykset ja kokemukset ovat toisaalta yksilöllisiä, toisaalta ympäröivän kulttuurin ja toisten ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa syntyviä (Palojoki, 1997, s. 69). Yksilön ruokatottumusten muutoksessa on aina kyse myös laajempien sosiaalisten käytäntöjen muutoksesta yhteiskunnassa. Kotona sekä koulussa tapahtuvan kasvatus- ja tutkimustyön kehittämisen tulee seurata tätä muutosta ja pyrkiä löytämään ratkaisuja nuorten kohtaamiin muuttuviin haasteisiin. Kotitaloustieteellisen tutkimuksen haasteena ja toisaalta myös vahvuutena on sen monitieteisyys, jonka avulla yksilön toimintaa pyritään tarkastelemaan kokonaisvaltaisesti ja kaikki elämänalueet huomioiden. Myös tämän tutkimuksen lähtökohtana on ollut ruoan valintatilanteeseen liittyvien prosessien monimutkaisuus ja vaikutussysteemien vastavuoroisuus.

Opetushenkilökunnan näkökulmasta kritisoidaan usein sitä, että tutkimuksissa esiin nostetut ratkaisuehdotukset ovat joko itsestään selviä tai epärealistisia ja irrallaan käytännön opetustyöstä. Konkreettisten ja sovelluskelpoisten ideoiden yhtenä edellytyksenä on opettajien ja oppilaiden ottaminen mukaan tutkimusprosessiin muussakin kuin vain aineiston keruun vaiheessa. Jotta esimerkiksi päästäisiin lähemmäksi sitä, mitkä tekijät nuorten itsensä mielestä vaikuttavat heidän kykyynsä tehdä terveellisiä ruokavalintoja, tulisi käsitteiden määrittelyn olla voimakkaammin nuorista itsestä – ei tutkijasta lähtöisin. Edellisen voisi mahdollistaa esimerkiksi interventiotutkimus, jossa oppilaat olisivat kanssatutkijoina mukana jo aineiston keruun suunnitteluvaiheessa ja jopa aineiston kerääjinä. Ruoan valintatilanteita tulisi nuoren omien mielipiteiden lisäksi tarkastella osana toiminnan laajempaa organisoitumista ja sosiaalista vuorovaikutusta.

Tässä tutkimuksessa tyttöjen ja poikien väliset erot olivat erilaisia eri maissa. Yleistysten tekeminen tämän tutkimuksen perusteella on vaikeaa, mutta sukupuolten välisten erojen syvempi tutkiminen ja vertailu maiden välillä voisi tulosten perusteella olla aiheellista. Nuorten tuominen voimakkaammin mukaan tutkimusprosessin eri vaiheisiin voisi herättää uusia näkökulmia myös tyttöjen ja poikien ruokatottumusten erojen pohtimiseen. Olisi mielenkiintoista tutkia myös sitä, valitsisivatko nuoret

todellisuudessa – kuten sanovat – niin sanottuja terveellisiä vaihtoehtoja, mikäli sellaisia olisi tajolla. Eroaisivatko tyttöjen ja poikien valinnat toisistaan?

Nuorten terveellisten ruokatottumusten tukeminen pohjoismaissa tarkoittaa vanhempien, opettajien ja muun koulun henkilökunnan rohkaisemista ja välineiden tarjoamista heille käytännön kasvatus- ja opetustyöhön. Nuorten näkökulmasta tärkeää on mielenkiinnon herättäminen ja ruokaan liittyvien ilmiöiden kriittinen pohtiminen nuoren kokemusmaailmaa lähellä olevien esimerkkien valossa. Tämän tutkimuksen tapa lähestyä nuorten käsityksiä yksisuuntaisesti ja määrällisin menetelmin ei anna kokonaisvaltaista kuvaa kotona tai koulussa syödyistä ateriahetkistä. Eri maita ja sukupuolia veratileva tutkimusasetelma on kuitenkin herättänyt monia ajatuksia, joiden syvempi tutkiminen voisi tätä kokonaiskuvaa selkiyttää. Seuraavassa luvussa (10.3) olen tiivistänyt nämä ajatukset neljäksi kohdaksi.

10.3 Neljä keinoa pohjoismaisten nuorten ruokatottumusten tukemiseksi

Koti ja koulu ovat kiistatta nuoren arkipäivässä tärkeitä ruokailuympäristöjä. Yhteys eri toimintaympäristöissä tapahtuvien ruokailutilanteiden välillä viittaa siihen, että nuoren ruokatottumuksia tulisi aikaisempaa voimakkaammin tarkastella kokonaisuutena; sekä koulupäivän aikana syöminen, että ruokatottumukset kotona vaikuttavat nuoren ravitsemuksen kokonaisuuteen. Ravitsemuksellisten tekijöiden lisäksi ruokailutilanteiden sosiaalisia ja emotionaalisia osa-alueita ei tulisi jättää huomioimatta pohdittaessa uusia tapoja tutkia ja tukea nuorten ruokatottumuksia. Seuraavat neljä kohtaa kokoavat yhteen tutkimusprosessin aikana esiin nousset keinot, joiden avulla pohjoismaisten nuorten ruokatottumuksia voidaan tukea:

1. Nuorten toimintaympäristöjen tulee tukea nuorten mahdollisuuksia tehdä hyviä valintoja

Koulussa tulisi olla mahdollisuus monipuoliseen ja ravitsevaan ruokailuun rauhallisessa ympäristössä. Nuoren ruokatottumuksia on tarkasteltava kokonaisuutena; sekä

koulupäivän aikana syöminen että ruokatottumukset kotona vaikuttavat nuoren ravitsemuksen kokonaislaatuun. Valinnanvaran lisäksi ruoan kulttuuriset, sosiaaliset ja yksilölliset merkitykset ovat tärkeitä ruoan valintaan vaikuttavia tekijöitä.

2. Nuoren mahdollisuuksia osallistua perheen päätöksentekoprosesseihin tulee tukea

Nuoret kokevat, että perheenjäsenillä ja erityisesti äidillä on merkitys omien terveellisten ruokatottumusten kannalta. Nuoruus on kuitenkin aikaa, jolloin vanhempien tulisi ottaa enemmän ohjaava ja tukeva rooli. Nuoren itsenäistymispyrkimyksiä ei tulisi musertaa vaan ennemminkin tarjota valinnanvaihtoehtoja. Nuori tulee ottaa mukaan perheen päätöksentekoprosesseihin ja ruokataloudenhoitoon. Nuoren kanssa tulisi keskustella keinoista, joiden avulla hän voi oma-aloitteisesti ja itsenäisesti ratkoa toimintaympäristössään esiin tulevia, ruoan valintatilanteisiin liittyviä ristiriitatilanteita.

3. Pohjoismaiden välistä yhteistyötä on kehitettävä

Tutkittujen pohjoismaiden välillä on eroja sekä kotona ja koulussa syötyjen aterioiden suhteen että nuorten käsityksissä terveellisiin ruokatottumuksiin vaikuttavista tahoista. Nuorten ravitsemukseen liittyvät ongelmat ja haasteet ovat kuitenkin kaikissa pohjoismaissa samankaltaisia. Yksi keino uusien ideoiden ja toimintamuotojen kehittämiseksi on entistä monipuolisempi maiden välinen tutkimusyhteistyö. Lisää pohjoismaita vertailevia tutkimuksia tarvitaan.

4. Kouluopetuksen ja arkisten päätöksentekotilanteiden välistä kuilua täytyy edelleen kaventaa

Uusien, tätä päivää sekä nuorten omaa kokemusmaailmaa lähellä olevien opetusmenetelmien kehittäminen muun muassa kotitalousopetuksen tueksi on ensiarvoisen tärkeää. Kodin ja koulun välistä yhteistyötä tulee vahvistaa. Kotitaloustieteellisen tutkimuksen tulee tukea näitä pyrkimyksiä.

LÄHTEET

- Adelin, S. (2006). Brändit varhaisnuoren elämässä. Teoksessa Autio, M. & Paju, P. (toim.) *Kuluttava nuoruus* (ss. 56–65). Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 62. Helsinki: Yliopistopaino Oy.
- Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. (1994). *Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät*. Juva: WSOY.
- Astri, A. & Elybakken, K. (2007). From poor law society to the welfare state: school meals in Norway 1890s–1950s. *Journal of Epidemiol Community Health*, 61, 374–377.
- Backman, D., Haddad, E. & Lee, J. (2002). Psychosocial predictors of healthful dietary behavior in adolescents. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34, 184–193.
- Basset, R., Chapman, G. & Beagan, B. (2008). Autonomy and control: The construction of adolescent food choice. *Appetite*, 50, 232–335.
- Bere, E. & Klepp, K-I. (2006). Free vs. paid school fruit: Big difference with respect to social inequality. Teoksessa Kaiser, M. & Lien, M. (toim.) *Ethics and the politics of food: preprints of the 6th Congress of the European Society for Agricultural and Food Ethics* (ss. 253–357). Alankomaat: Wageningen Academic Publishers.
- Bisogni, C., Connors, M., Devine, C. & Sobal, J. (2002). Who We Are and How We Eat: A Qualitative Study of Identities in Food Choice. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34, 128–139.
- Brown, R. & Odgen, J. (2007). Children's eating attitude and behavior: a study of modeling and control theories of parental influence. *Health education research*, 19, 261–271.
- Caldwell, M. (2005). Domesticating the French Fry: McDonald's and Consumerism in Moscow. Teoksessa Watson, J. & Caldwell, M. (toim.) *The Cultural Politics of food and eating* (ss. 180–196). Iso-Britannia: Blackwell Publishing Ltd.
- Caplan, P. (1997). Approaches to the study of food, health and identity. Teoksessa Caplan, P. (toim.) *Food, health and identity* (ss. 1–31). London: Routledge.

- Cassidy, C. (1994). Walk a mile in my shoes: culturally sensitive food-habit research. *American Journal of Clinical Nutrition*, 59, 190–197.
- Contento, I., Williams, S., Michaela, J. & Franklin A. (2006). Understanding the food choice process of adolescents in the context of family and friends. *Journal of adolescent Health*, 38, 575–582.
- Crossley, N. 1995. Merley-Ponty, the elusive Body and Carnal Sociology. *Body and Society*, 1, 22-28.
- Currie, C., Samdal, O., Boyce, W. & Smith, B. (toim.) (2002). *Health Behaviour in School-aged Children: A WHO Cross-national Study*. Research Protocol for the 2001–2002 Survey. Edinburgh: University of Edinburgh.
- Dahl, A. (2006). Who's responsible for school meals? Teoksessa Kaiser, M. & Lien, M. (toim.) *Ethics and the politics of food: preprints of the 6th Congress of the European Society for Agricultural and Food Ethics* (ss. 258–362). Wageningen: Wageningen Academic Publishers.
- Dapi, L., Omoloko, C., Janlert, U., Dahlgren, L. & Håglin, L. "I eat to be happy, to be strong, and to live". Perceptions of rural and urban adolescents in Cameroon, Africa. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 39, 320–326.
- Douglas, M. (1972). Deciphering a meal. Teoksessa *Myth, Symbol, and Culture* (ss. 61–83). Cambridge: American Academy of Arts and Sciences.
- Eldridge, J. & Murcott, A. (2000). Adolescents' dietary habits and attitudes: unpacking the problem of (parental) influence. *Health*, 4, 25–49.
- Fiates, G., Amboni, R., & Teixeira, E. (2008). Television use and food choices of children: Qualitative approach. *Appetite*, 50, 12–18.
- Fieldhouse, P. (1995). *Food and nutrition, Customs and culture*. 2. painos. Lontoo: Chapman & Hall.
- Fiese, B., Foley, K. & Spagnola, M. (2006). Routine and ritual elements in family mealtimes: Contexts for child well-being and family identity. *New Directions for Child & Adolescent Development*, 111, 67–89
- Fjellström, C. (2009). The family meal in Europe. Teoksessa Meiselman, H. (toim). *Meals in science and practice. Interdisciplinary Research and business Applications*. Cambridge: Woodhead Publishing; Boca Raton (FL): CRC Press.

- Forsberg, H. (2003). Johdanto: Kriittistä näkökulmaa etsimässä. Teoksessa Forsberg, H. & Nätkin, R. (toim.) *Perhe murroksessa. Kriittisen perhetutkimuksen jäljillä* (ss. 7–15). Helsinki: Yliopistopaino.
- Gronow, J. & Jääskeläinen, A. (2001). The daily rhythm of eating. Teoksessa Kjærnes, U. (toim.) *Eating Patterns – A Day In the Lives Of Nordic Peoples* (ss. 91–124). Lysaker: National Institute for Consumer Research.
- Hair, J., Anderson, R., Tatham, R. & Black, W. (1998). *Multivariate data analysis*. 5. painos. Yhdysvallat: Prentice-Hall.
- Hakkarainen, K., Lonka, K. & Lipponen, L. (2004). *Tutkiva oppiminen. Järki, tunteet ja kulttuuri oppimisen sytyttäjinä*. Porvoo: WSOY.
- Heikkilä, T. (2008). *Tilastollinen tutkimus*. 7. painos. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Holland, D., Skinner, D., Lachicotte, W. jr. & Cain, C. (1998). *Identity and agency in cultural worlds*. London: Harvard university press.
- Holm, L. (2001a). Family meals. Teoksessa Kjærnes, U. (toim.) *Eating Patterns – A Day In the Lives Of Nordic Peoples* (ss. 199–212). Lysaker: National Institute for Consumer Research.
- Holm, L. (2001b) The Social Context of eating. Teoksessa Kjærnes, U. (toim.) *Eating Patterns – A Day In the Lives Of Nordic Peoples* (ss. 159–198). Lysaker: National Institute for Consumer Research.
- Husby, I., Heitmann, B., O'Doherty Jensen, K. (2009). Meals and snacks from the child's perspective: the contribution of qualitative methods to the development of dietary interventions. *Public Health Nutrition*, 12, 739–747
- Järvelä, K. & Mäkelä, J. (2005). ”Kovin periaatteellista tämä ei ole”. Kuluttajien ruoan valinta ja arkiset toimintatavat. Teoksessa Leskinen, J. Hallman, H., Isoniemi, M., Perälä, L., Pojoissalo, T., Pyhänäinen, E. (toim.) *Vox Consumptoris. Kuluttajan ääni. Kuluttajatutkimuskeskuksen vuosikirja 2005* (ss. 121–140). Kerava: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Kainulainen, K., Pykäri, R. & Palojoki, P. (2009). Oikeista vastauksista kohti henkilökohtaista merkitystä ja arjen valintoja. *Kasvatus*, 40, 49–59.
- Kankaanpää, R., Lahti, S., Manninen, M. & Puska, P. (2007). Makeisten ja virvoitusjuomien myynti perusopetuksen 7.–9. luokkien kouluissa. *Suomen Hammaslääkärilehti*, 14, 964–972.

- Kantén, M. (2009). Suomalaisen ruokakulttuurin ulottuvuuksia – perusasioita ja tulkintavaihtoehtoja. *Bolus*, 2, 6–10.
- Kauppinen, E. (2009). "Jos heti lataa kaiken ja osoittaa sormella, ei ne nuoret tule mukaan." *Järjestöjen mahdollisuudet vaikuttaa nuorten ruokatottumuksiin*. Helsingin Yliopisto. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Kautiainen, S. (2005). Trends in adolescent overweight and obesity in the Nordic countries. *Food & Nutrition Research*, 4–14.
- Kjærnes, U., P. Ekström, M., Gronow, J., Holm, L. & Mäkelä, J. (2001). Introduction. Teoksessa Kjærnes, U. (toim.) *Eating Patterns – A Day In the Lives of Nordic People* (ss. 25–64). Lysaker: Statens institute for forbruksforskning.
- Kosonen, P. (1998). *Pohjoismaiset mallit murroksessa*. Tampere: Vastapaino.
- Kristensen, S. & Holm, L. (2006). Modern meal patterns: Tensions between bodily needs and the organization of time and space. *Food and Foodways*, 14, 151–173.
- Kubik, M., Lytle, L., Hannan, P., Perry, C. & Story, M. (2003). The association of the school food environment with dietary behaviors of young adolescents. *American Journal of Public Health*, 93, 1168–1173.
- Larson, N., Neumark-Sztainer, D. Hannan, P. & Story, M. (2007). Family meals during Adolescence are associated with higher diet quality patterns during young adulthood. *Journal of American Dietetic Association*, 107, 1502–1510.
- Larson, R. Branscomb, K. & Wiley, A. (2006). Forms and functions of family mealtimes: Multidisciplinary perspectives. *New Directions for Child & Adolescent Development*, 111, 1–15.
- Lehtinen, E. & Kuusinen, J. (2002). *Kasvatuspsykologia*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Lévi-Strauss, C. (1975). *The raw and the cooked*. Lontoo: Harper & Row, Jonathan Cape Limited.
- Locher, J., Yoels, W., Mauer, D. & van Ells J. (2005). Comfort foods: An exploratory journey into the social and emotional significance of food. *Food and Foodways*, 13, 273–297.
- Massa, I., Lillunen, A. & Karisto, A. (2006). Ruokaan liittyvät uudet merkitykset. Teoksessa Mononen, T. & Silvasti, T. (toim.) *Ruokakysymys. Näkökulmia*

- yhteiskuntatieteelliseen elintarviketutkimukseen* (ss. 156–182). Helsinki: Gaudeamus.
- Mellin, I. (2003) *Sovellettu todennäköisyyslasku: Kaavat ja taulukot*. Mat-2.091 Systemianalyysin laboratorio. Teknillinen korkeakoulu.
- Metsämuuronen, J. (2001). *Monimuuttujamenetelmien perusteet SPSS -ympäristössä*. Metodologia sarja 7. Helsinki: International Methelp.
- Metsämuuronen, J. (2005). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä: opiskelijalaitos*. Helsinki: International Methelp.
- Mikkilä, V. (2008). *Diet and the development of atherosclerosis: A whole-diet approach from childhood to adulthood*. Department of Applied Chemistry and Microbiology, University of Helsinki and Department of Clinical Physiology and Nuclear Medicine, University of Turku. Academic dissertation.
- Murcott, A. (1982). The cultural significance of food and eating. *Proceedings of the Nutrition Society*, 41, 203.
- Mäkelä, J. (2000a). Cultural definitions of a meal, Teoksessa Meiselman, H. (toim.) *Dimensions of the Meal, The Science, Culture, Business and Art of Eating* (ss. 7–18). Gaithersburg: Aspen publishers, Inc.
- Mäkelä, J. (2000b). Hyvä ruoka ja paha ruoka. Teoksessa: Hoikkala, T. & Roos, J. (toim.) *2000-luvun elämä. Sosiologisia teorioita vuosituhaten vaihteessa*. (ss. 201–217). Helsinki: Gaudeamus.
- Mäkelä, J. (2002). *Syömisestä rakenne ja kulttuurinen vaihtelu*. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Mäkelä, J. (2006.) Olet mitä et syö. Ruoka erottautuminen ja samastuminen. Teoksessa Kainulainen, S. & Parente-Čapková, V. (toim.) *Täysi kattaus. Ruokaa ja juomaa kirjallisuudessa* (ss. 20–38). Turku: Turun yliopisto. Taiteiden tutkimuksen laitos.
- Neumark-Sztainer, D. (2006). Eating among teens: Do family mealtimes make a difference for adolescents' nutrition? *New Directions for Child and Adolescent Development*, 111, 91–105.
- Niemi, H. (2009). *Terveelliset ruokatottumukset nuorten näkökulmasta – teoriassa helppoa, käytännössä vaikeaa*. Helsingin Yliopisto. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

- Nurttila, A. (2001). Ravitsemuskasvatus lapsiperheissä. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) *Ratkaisuja ravitsemukseen* (ss. 99–142). Ravitsemuskasvatuksen opintoaineisto. Helsingin yliopiston Tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia. Tammer-paino oy.
- Nätkin, R. (2003). Moninaiset perhemuodot ja lapsen hyvä. Teoksessa Forsberg, H. & Nätkin, R. (toim.) *Perhe murroksessa. Kriittisen perhetutkimuksen jäljillä* (16–38). Helsinki: Yliopistopaino.
- Ochs, E. & Merav, S. (2006). The cultural structuring of mealtime socialization. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 111, 35–49.
- Pallant, J. (2007). *SPSS survival manual. A Step by Step Guide to Data Analysis using SPSS for Windows*. Third edition. Iso-Britannia: Open University Press.
- Palojoki, P. (1997). *The complexity of Food-related Activities in a Household Context. Study of Finnish Homemakers' Food Choices and Nutrition Knowledge*. Research Report 172. Department of Teachers Education. University of Helsinki. Helsinki.
- Palojoki, P. (2003a). Food, Learning and Children - Crossing the Boundaries Between School and Home. *Barn*, 2–3, 51–66. Norsk senter for barneforskning.
- Palojoki, P. (2003b). Tieto, ruoan valinta ja oppiminen. Teoksessa Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. (toim.) *Ruisleivästä pestoon – näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin* (ss. 108–150). Helsinki: WSOY.
- Pearson, N., Biddle, S. & Gorely, T. (2009). Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents. A systematic review. *Appetite*, 52, 1–7
- Prättälä, R. (1989). *Young people and food. Socio-cultural studies of food consumption patterns*. University of Helsinki. Department of nutrition.
- Prättälä, R. (2000). North European Meals: Observations from Denmark, Finland, Norway and Sweden. Teoksessa Meiselman, H. (toim.) *Dimensions of the meal. The science, culture, business and art of eating* (ss. 191–201). Gaithersburg: Aspen Publishers.
- Roos, E., Hirvonen, T., Mikkilä, V., Karvonen, S. & Rimpelä, M. (2001). Household educational level as a determinant of consumption of raw vegetables among male and female adolescents. *Preventive Medicine*, 33, 282–291.

- Samuelson, G. (2000). Dietary habits and nutritional status in adolescents over Europe. An overview of current studies in the Nordic countries. *European Journal of Clinical Nutrition*, 54, 21–28.
- Scaglioni, S., Salvioni, M. & Calimberti, C. (2008). Influence of parental attitudes in the development of children's eating behaviour. *British Journal of Nutrition*, 99, 22–25.
- Sillanpää, M. 2003. Lapset, ruoka ja valta. Teoksessa: Mäkelä, J. & Palojoki, P. & Sillanpää, M. (toim.) *Ruisleivästä pestoon – näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin* (ss. 74–107). Helsinki: WSOY.
- Sjöberg, A., Hallberg, L., Höglund, D., Hulthen, L. (2003). Meal pattern, food choice, nutrient intake and lifestyle factors in the Göteborg adolescent study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57, 1569–1578.
- Snow, C. & Aukrust, V. (1998). Narratives and explanations during mealtime conversations in Norway and the U.S. *Language in Society*, 27, 221–246.
- Stevenson, C., Doherty, G., Barnett, J., Moldoon, O., Trew, K. (2007). Adolescents' views of food and eating: Identifying barriers to healthy eating. *Journal of Adolescence*, 30, 417–434.
- Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102, 40–51.
- Sørensen, Ø. & Stråth, B. (1997). Introduction: The cultural construction of Norden. Teoksessa Sørensen Ø. & Stråth, B. (toim.). *The Cultural Construction of Norden* (ss. 1–24). Oslo: Scandinavian University press.
- Trädgårdh, L. (1997). Statist individualism: On the Culturality of The Nordic Welfare State. Teoksessa Sørensen Ø. & Stråth, B. (toim.) *The cultural construction of Norden* (ss. 253–285). Oslo: Scandinavian University press.
- Tulviste, T., Mizera, L., De Geer, B., Tryggvason, M. (2002). Regulatory comments as tools of family socialization: A comparison of Estonian, Swedish and Finnish mealtime interaction. *Language in Society*, 31, 655–678
- Tähtinen, J. & Isoaho, H. 2001. *Tilastollisen analyysin lähtökohtia. Ensiaskleet kvanttiaineiston käsittelyyn, analyysiin ja tulkintaan SPSS -ohjelmaympäristössä.*

- Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta. Julkaisusarja C, Oppimateriaalit: 13.
- Urho, U-M. & Hasunen, K. 2004. *Yläasteen kouluruokailu 2003: selvitys peruskoulun 7–9 luokkien oppilaiden kouluruokailusta*. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- van der Horst, K., Oenema, A., Ferreira, I., Wendel-Vos, W., Giskes, K., van Lenthe, F. & Brug, J. (2007). A systematic review of environmental correlates of obesity-related dietary behaviors in youth. *Health Education Research*, 22, 203–226.
- van Kooten, M., de Ridder, D., Vollebergh, W. & van Dorsselaer, S. (2007). What's so special about eating? Examining unhealthy diet of adolescents in the context of other health-related behaviours and emotional distress. *Appetite*, 48, 325–332
- Wenger, E. (1999). *Communities of practice. Learning, Meaning and Identity*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Wesslén, A. (2000). *Teenagers and Food. The impact of Culture and Gender on Attitudes towards Food*. Uppsala University. Department of Domestic Sciences.
- Yuval-Davis, N. (2001). The narration of difference. 'Cultural stuff', ethnic projects and identities. Teoksessa Woodward, A., Kohli, M. (toim.) *Inclusions and Exclusions in European Societies* (ss. 59–70). London: Routledge.
- Zaborskis, A., Zemaitiene, N., Borup, I., Kuntsche, E. & Carmen, M., (2007), Family joint activities in a cross-national perspectives. *BMC Public Health*, 7, 1–14.

Internet-lähteet:

- Bjørkum, E., Kjærnes, U. & Guzman, M. (2000). *Ungdommers måltider. En studie av livssituasjon, mat og kjønn*. Lysaker: The National Institute for Consumer Research. SIFO Report No.6. (Elektroninen, päivittämätön versio.) Viitattu 5.6.2009 http://www.sifo.no/files/file48441_rapport_6-2000.pdf
- Dagens nyheter -lehden internetsivut. *Lag kräver nyttig skolmat*. Julkaistu 17.5.2009. (Elektroninen, päivittämätön versio.) Viitattu 29.5.2009 <http://www.dn.se/nyheter/sverige/lag-kraver-nyttig-skolmat-1.868002>

Døving, R. (1999). Matpakka – Den store Norske fortellingen om familien og nasjonen. *Tidskrift for religion og kultur Nr 1*. (Elektroninen, päivitetty versio 2002.) Viitattu 20.5.2009 <http://tradisjoner.no/text89.html>

Finfood -Suomen ruokatieto ry. Internetsivut:

Espoolaiskoulujen ruoka-aineista pois natriumglutamaatti. Julkaistu 30.3.2009 (Elektroninen, päivittämätön versio.) Viitattu 15.5.2009 <http://www.ruokakori.fi/finfood/finnfool.nsf/uutisetetusivulle/55278E9E3526E290C22575890041EF03?opendocument>

Kouluruoka voisi olla luova kestävän kehityksen oppitunti. (Elektroninen, päivittämätön versio.) Julkaistu 5.11.2008. Viitattu 23.3.2009 http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/X_Arkistoitu_uutinen_tai_tiedote.aspx?id=1094008&NewsItem=1708

Helsedepartementet. (2003). *Resept for et sunnere Norge: folkehelsepolitikken*. Stortingsmeldingene 2002–2003; 16. Oslo: Departementet. (Elektroninen, päivittämätön versio.) Viitattu 4.9.2009 <http://www.dn.se/nyheter/sverige/lag-kraver-nyttig-skolmat-1.868002>
<http://www.regjeringen.no/Rpub/STM/20022003/016/PDFS/STM200220030016000DDDPDFS.pdf>

Johansson, B. (toim.), Laub Hansen G., Hillen, S., Huotilainen, H., Jensen, T., Mäkelä, J. & Roos, G. (2006). *Nordiska barns bilder om mat och ätande*. (Elektroninen, päivittämätön versio.) Julkaistu 25.10.2006. Viitattu 2.3. ja 20.5.2009 http://www.norden.org/fi/julkaisut/julkaisut/2006-566/at_download/publicationfile

Kämppi, K., Välimaa, R., Tynjälä, J., Haapasalo, I., Villberg J. & Kannas, L. (2008). *Peruskoulun 5., 7. ja 9. luokan oppilaiden koulukokemukset ja koettu terveys. WHO-Koululaistutkimuksen trendejä vuosina 1994–2006*. (Elektroninen päivittämätön versio.) Viitattu 5.6.2009 http://www.oph.fi/julkaisut/2008/peruskoulun_567_luokan_kokemukset.pdf

Karma, K. & Komulainen, E. (2002). *Käyttäytymistieteiden tilastomenetelmien jatkokurssi*. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Toinen, uudistettu laitos.

www.helsinki.fi/ktl/julkaisut/ktj

Lahti-Koski, M. (1999). *Ravitsemuskertomus 1998*. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B2/1999. (Elektroninen, päivitetty versio 1999.) Viitattu 15.5.2009

http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/1999b02.pdf

Opetushallitus (2009). *Kouluruokailun historiaa. Kouluruokailua suomessa jo yli 60 vuotta!* (Elektroninen, päivitetty versio 2009.) Viitattu 1.4.2009

<http://www.edu.fi/page.asp?path=498,1329,80303,50500,80317>

Palojoki, P. (2008). Internet-sivut/ Tutkimus. Viitattu 1.3.2009

<http://home.edu.helsinki.fi/%7Epalojoki/english/youngsters%20and%20food%20kuvaus.htm>

Prättälä, R. (1999). Tanskassa ja Norjassa ei ole työpaikkaruokaloita – Suomessa ja Ruotsissa on. Kansanterveys 5/1999. (Elektroninen, päivitetty versio 2004.)

Viitattu 3.4.2009

http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_1999/5_1999/tanskassa_ja_norjassa_ei_ole_tyopaikkaruokaloita_-_suomessa_ja_ruotsissa_on/

Questback: www.questback.com

Raulio, S., Pietikäinen, M., Prättälä, R. ja joukkoruokailutyöryhmä. (2007). Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 2. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B26/2007. (Elektroninen, päivittämätön versio.) Viitattu 15.5.2009

http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2007/2007b26.pdf

Story, M. & French S. (2004). Food advertising and marketing directed at children and adolescents in the US. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 1, 3. (Elektroninen, päivittämätön versio.) Viitattu 20.5.2009

<http://www.ijbnpa.org/content/1/1/3>

Turun Sanomat. Verkkolehti. *THL:n pääjohtajan mukaan kitsaimmat kunnat saattavat rikkoa lakia. Lounais-Suomessa suuret erot kouluateriaan käytetyissä summissa*. Julkaistu 22.5.2009. (Elektroninen, päivittämätön versio.) Viitattu 30.5.2009 <http://www.ts.fi/online/lahialue/49740.html>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. *Kouluruokailusuositus 2008*. (Elektroninen, päivittämätön versio.) Viitattu 15.5.2009

http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf

WHO Regional Office for Europe, Copenhagen. (2006). *What is the evidence on school health promotion in improving health or preventing disease and, specifically, what is the effectiveness of the health promoting schools approach?* (Elektroninen, päivittämätön versio.) Viitattu 6.5.2009
<http://www.euro.who.int/document/e88185.pdf>

LIITTEET

Liite 1: Internetkyselylomake

Ditt svar är anonymt

Vastauksesi käsitellään nimettöminä.

(Dina uppgifter skickas till undersökningsföretaget QuestBack)

(Tiedot lähetetään sähköisesti yhteistyökumppanillemme nimeltä Quest Back)

Idag diskuteras mat och hälsa i många olika sammanhang i samhället. Vi är fyra forskare från Sverige, Danmark, Finland och Norge som är intresserade av att ta del av dina synpunkter på detta ämne. Dina svar är värdefulla och kommer att användas i framtida utveckling och forskning inom området. Enkäten är konfidentiell och i den uppsats vi skriver går det inte att spåra vem som svarat på frågorna.

Nykyään ruuasta ja terveydestä keskustellaan paljon eri yhteyksissä. Me neljä tutkijaa Ruotsista, Tanskasta, Suomesta ja Norjasta olemme kiinnostuneita Sinun näkemyksistäsi tästä aiheesta. Vastauksesi ovat arvokkaita ja niitä tullaan käyttämään ruokaan liittyvän tutkimuksen ja opetuksen kehittämisessä. Kysely on luottamuksellinen ja tutkittavien henkilöllisyys ei paljastu missään vaiheessa tulosten raportoinnin yhteydessä.

Vi hoppas att du vill svara på enkäten så snart som möjligt!

Toivomme, että vastaat kyselyyn mahdollisimman pian!

Tack för att du hjälper till!

Kiitos avustasi!

1. Gender

Jag är

Minä olen



Pojke



Flicka

Poika

Tyttö

2. Age

Hur gammal är du?

Kuinka vanha olet?

3. Type of family

I vilken typ av familj bor du mest i?

Millaisessa perheessä asut suurimman osan ajastasi?

- ☐ I en familj med en förälder ☐ I en familj med två föräldrar
Perheessä, jossa on toinen vanhemmista Perheessä, jossa ovat molemmat vanhemmat

4. Having a lunch at school /

Hur ser din lunch ut under skoldagen?

Mitä syöt koulussa lounaaksi?

- ☐ Jag äter i skolmatsalen varje dag
Syön joka päivä koulun ruokasalissa

- ☐ Jag äter i skolmatsalen 1-2 gånger i veckan
Syön koulun ruokasalissa 1-2 kertaa viikossa

- ☐ Jag äter medhavd matsäck
Minulla on omat eväät

- ☐ Jag äter mest snacks och godis som jag köper i eller utanför skolan
Syön useimmiten välipaloja ja karkkeja, joita ostan koulusta tai sen ulkopuolelta

- ☐ Jag äter aldrig något i skolan
En koskaan syö koulussa mitään

5. Questions about food and mealtimes / open answers /

Enkätfrågor om mat och måltider!-

Kysymyksiä ruuasta ja aterioinnista!

Nämn tre saker, du tänker på när du hör begreppet 'hälsosam mat'.

Mainitse kolme asiaa, jotka tulevat mieleen, kun kuulet sanat 'terveellinen ruoka'.

6. Questions about the conception of the healthiness of own food habits /

Kryssa för det alternativ som du tycker passar bäst in på dig. 1 står för Inte alls hälsosamma matvanor och 6 står för Mycket hälsosamma matvanor

Valitse vaihtoehto, joka vastaa eniten mielipidettäsi.

Vaihtoehto 1 tarkoittaa: 'Ei lainkaan terveellisiä' ja vaihtoehto 6: 'Erittäin terveellisiä'.

Anser du att dina matvanor är hälsosamma, dvs, att du äter hälsosamt?

Oletko sitä mieltä, että Sinun ruokatottumuksesi ovat terveellisiä, t.s. syöt terveellisesti?

7. Evaluation of having better OWN food habits / dichotomy and open answers

Anser du att dina matvanor kunde vara bättre?

Oletko sitä mieltä, että Sinun ruokatottumuksesi voisivat olla paremmat?

☐ Ja ☐ Nej
Kyllä Ei

Om ja - hur? Ge exempel:

Jos vastasit äskeiseen 'kyllä', kirjoita alle esimerkki

8. Evaluation of having better food habits in one's FAMILY / dichotomy and open answers

Anser du att din familjs matvanor kunde vara bättre?

Oletko sitä mieltä, että Sinun PERHEESI ruokatottumukset voisivat olla paremmat?

☐ Ja ☐ Nej
Kyllä Ei

Om ja - hur? Ge exempel:

Jos vastasit äskeiseen 'kyllä', kirjoita alle esimerkki

9. Making healthy food choices in the school /

Att göra hälsosamma matval kunde vara lättare i din skola.

Terveellisten ruokavalintojen tekeminen voisi olla helpompaa koulussasi.

☐ Ja ☐ Nej
Kyllä Ei

Om ja - hur? Ge exempel:

Jos vastasit äskeiseen 'kyllä', kirjoita alle esimerkki

10. Making healthy food choices in the society

Det skulle vara lättare att kunna göra hälsosamma matval ute i samhället, dvs. när man är utanför hemmet och skolan.

Terveellisten ruokavalintojen tekeminen voisi olla helpompaa yhteiskunnassa, eli silloin kun ollaan muualla kuin koulussa tai kotona.

☐ Ja ☐ Nej

Kyllä Ei

Om ja - hur? Ge exempel:

Jos vastasit äskeiseen 'kyllä', kirjoita alle esimerkki

11. Factors affecting people's healthy food choices

Hur mycket tror du följande faktorer påverkar människor att välja hälsosam mat? Kryssa för ett alternativ där 1 står för Inte alls viktigt och 6 står för Mycket viktigt

Kuinka paljon seuraavat tekijät vaikuttavat ihmisten mahdollisuuksiin valita terveellistä ruokaa?

Valitse vaihtoehto, joka vastaa eniten mielipidettäsi.

Vaihtoehto 1 tarkoittaa: 'Ei lainkaan vaikutusta' ja vaihtoehto 6: 'Erittäin paljon vaikutusta'.

Att dricka alkohol:

Alkoholien juominen:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Att leva på landet:

Maalla asuminen:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Att ha familj:

On perheellinen:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Att vara arbetslös:

On työtön:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Att ha vänner:

On paljon ystäviä

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Att vara rik:

On rikas:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Att leva ensam:

Asuu yksin:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Att vara stressad:

On stressaantunut:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Att röka tobak/snusa:

Polttaa tupakkaa / käyttää nuuskaa

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Att bo i en stad:

Asuu kaupungissa:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Att följa hälsokampanjer:

Seuraa terveyskampanjoita:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Att vara lycklig:

On onnellinen:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Att ha en bra utbildning:

On hyvin koulutettu:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Annat, vad:

Muuta, mitä:

12. Food and the family

Välj ett alternativ där 1 står för Mycket sällan och 6 står för Väldigt ofta

Valitse vaihtoehto, joka vastaa eniten kokemuksiasi.

Vaihtoehto 1 tarkoittaa: 'Erittäin harvoin' ja vaihtoehto 6: 'Erittäin usein'.

Lagar ni mat tillsammans i din familj?

Valmistatko yhdessä ruokaa perheen kesken?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Lagar du mat till familjen?

Valmistatko Sinä ruokaa perheellesi?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Hur ofta äter du frukost hemma?

Syötkö usein aamiaisen kotona?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Pratar ni mycket om mat i din familj?

Puhutteko usein ruuasta perheen kesken?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Äter ni tillsammans i din familj?

Syöttekö yhdessä perheen kesken?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Lägger ni ner mycket tid på matlagning i din familj?

Kuluuko perheessäsi paljon aikaa ruuanvalmistukseen?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Kryssa för ett alternativ där 1 står för Mycket lite och 6 står för Våldigt mycket

Seuraavassa vaihtoehto 1 tarkoittaa: 'Erittäin vähän' ja vaihtoehto 6: 'Erittäin paljon'.

Tror du att ni lägger mycket pengar på mat i din familj?

Arveletko, että perheessäsi kuluu paljon rahaa ruokaan?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

13. Different people's influence on respondents' food choice

Kryssa för ett alternativ där 1 står för Mycket liten betydelse och 6 för

Mycket stor betydelse

Valitse vaihtoehto, joka vastaa eniten mielipidettäsi.

Vaihtoehto 1 tarkoittaa: 'Erittäin vähän merkitystä' ja vaihtoehto 6: 'Erittäin suuri merkitys'.

Vilken betydelse har olika personer för att Du skall ha hälsosamma matvanor?

Millainen merkitys seuraavilla ihmisillä on sille, että Sinulla olisi terveelliset ruokatottumukset?

Du själv, ensam:

Sinä itse, yksin:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Din familj:

Perheesi:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Mamma:

Äiti:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Pappa:

Isä:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Skolan:

Koulu:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Vänner:

Ystävät:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Lärare:

Opettaja:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Flick-/pojkvän: /

Tyttö-/poikaystävä:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Personal inom sjukvård ex. skolsköterska, läkare, dietist: /

Terveystenhoitohenkilöstö, esimerkiksi koulun terveydenhoitaja tai lääkäri:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Staliga myndigheter och organisationer: /

Valtion viranomaiset tai eri järjestöt:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Livsmedelsindustrin och handeln: /

Elintarviketeollisuus ja kauppa:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Reklam, media: /

Mainokset, media:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Annat, vad?

Muu, mikä?

14. Making practical meal preparations / open questions /

Om du skulle välja att köpa eller laga en måltid till dig själv - vad skulle du välja då?
Jos Sinun pitäisi ostaa tai valmistaa ateria itsellesi, mitä silloin valitsisit?

Om du skulle välja att köpa eller laga en måltid till din familj vad skulle du välja då?
Jos Sinun pitäisi ostaa tai valmistaa ateria PERHEELLESI, mitä silloin valitsisit?

15. Different conceptions on foods /

Svara på följande påståenden. Kryssa i det alternativ du tycker passar bäst där 1 står för Instämmer inte alls och 6 står för Instämmer helt och hållet.

Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

Vaihtoehto 1 tarkoittaa: 'Ei pidä lainkaan paikkansa' ja vaihtoehto 6: 'Pitää täysin paikkansa'.

Ekologisk mat är bra för hälsan!

Luomuruoka on hyväksi terveydelle!

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Industrins färdiglagade mat är lika hälsosam som hemlagad mat!

Teollisesti valmistettu ruoka on yhtä terveellistä kuin kotiruoka

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Att laga hälsosam mat tar lång tid!

Terveellisen ruuan valmistaminen vie paljon aikaa!

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

För att äta hälsosamt måste man kunna laga mat!

Jotta voisi syödä terveellisesti, pitää osata laittaa ruokaa!

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Det är hälsosamt att äta regelbundet!

On terveellistä syödä säännöllisesti!

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Den viktigaste måltiden under dagen är frukosten! /

Aamiainen on päivän tärkein ateria!

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Varma måltider är mer hälsosamma än kalla måltider!

Lämpimät ateriat ovat terveellisempiä kuin kylmät ateriat!

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

16. Learning and knowledge / open questions /

Vilka kunskaper tror du att du kommer att behöva i framtiden (när du flyttat hemifrån) för att kunna fixa dina dagliga måltider?

Millaisia tietoja uskoisit tarvitsevasi tulevaisuudessa (esimerkiksi kun muutat pois kotoa), jotta voisit valmistaa päivittäiset ateriasi?

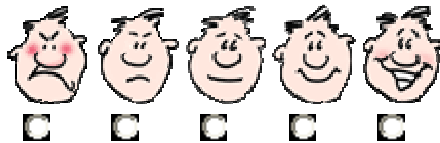
Var har du framförallt lärt dig om mat, hälsa och matlagning?

Missä olet oppinut asioita ruuasta, terveydestä ja ruoanvalmistuksesta?

17. Feedback on answering the questionnaire

Var enhäten lätt att besvara?

Oliko kyselyyn helppo vastata?



18. Other feedback /open answers /

Är det något annat du tänker på när det gäller mat och måltider?

Mitä muuta ajattelet ruokaan ja ruoanvalmistamiseen liittyen?

Liite 2: Testimuuttujien normaalijakautuneisuuden testaus

Testimuuttujan normaalijakautuneisuuden testaus koko aineistossa: Kysymys 6

| Muuttuja | *Vinous | *Huipuk- kuus | **Kolmogorov- Smirnov -testin p-arvo |
|---|---------|------------------|--|
| Oletko sitä mieltä, että Sinun ruokatottumuksesi ovat terveellisiä, t.s. syöt terveellisesti? | 4,8 | 1,2 | 0,000 |

*Ilmoitettu suhteessa keskivirheeseen (Std. Error)

**Lilleforsin korjauksella

Testimuuttujan normaalijakautuneisuuden testaus koko aineistossa: Kysymys 12

| Muuttuja | *Vinous | *Huipuk- kuus | **Kolmogorov- Smirnov -testin p-arvo |
|--|---------|------------------|--|
| Valmistatko sinä ruokaa perheellesi | 7,8 | 5,4 | 0,000 |
| Valmistatteko yhdessä ruokaa perheen kanssa | 1,8 | -7,2 | 0,000 |
| Syötkö usein aamiaisen kotona | -13,9 | 6,7 | 0,000 |
| Puhutteko usein ruoasta kotona | 1,8 | 6,4 | 0,000 |
| Syöttekö yhdessä perheen kesken | -16,4 | 1,76 | 0,000 |
| Kuluuko perheessäsi paljon aikaa ruuanvalmist. | 4,7 | -1,1 | 0,000 |
| Arveletko, että perheessäsi kuluu paljon rahaa ruokaan | 8,6 | 2,5 | 0,000 |

*Ilmoitettu suhteessa keskivirheeseen (Std. Error)

**Lilleforsin korjauksella

Testimuuttujan normaalijakautuneisuuden testaus koko aineistossa: Kysymys 13

| Muuttuja | *Vinous | *Huipuk- kuus | **Kolmogorov- Smirnov -testin p-arvo |
|------------------------------------|---------|------------------|--|
| Sinä itse, yksin | -12,7 | -2,3 | 0,000 |
| Perheesi | -13,1 | 1,7 | 0,000 |
| Äiti | -14,4 | 1,8 | 0,000 |
| Isä | -6,0 | -5,9 | 0,000 |
| Koulu | -0,5 | -6,9 | 0,000 |
| Ystävät | 1,2 | -5,9 | 0,000 |
| Opettaja | 14,1 | 2,1 | 0,000 |
| Terveystenhoitaja | -1,9 | -8,6 | 0,000 |
| Tyttö-/poikaystävä | -1,3 | 9,2 | 0,000 |
| Valtion viranomaiset tai järjestöt | 9,7 | 5,2 | 0,000 |
| Elintarvike-teollisuus ja kauppa | 0,84 | -7,2 | 0,000 |
| Mainokset, media | 3,7 | -8,2 | 0,000 |

*Ilmoitettu suhteessa keskivirheeseen (Std. Error)

**Lilleforsin korjauksella